NOUVEAUTÉS
PRINTEMPS 2013

GROUPE HOMME

Une société de Québecor Média

/ table des matières /

LES ÉDITIONS DE L'HOMME **2**

Art, architecture et photographie 2

Tourisme et plein air 3

Histoire et patrimoine 6

Musique, cinéma et télévision 7

Fiction 8

Biographies, récits de vie et témoignages 10

Actualité et société 14

Psychologie, développement personnel et coaching 15

Pédagogie 26

Santé et bien-être 27

Cuisine et art de vivre 34

Rénovation et bricolage 41

Sports 42

LE JOUR **43**

Fiction 43

Spiritualité 44

Philosophie 46

Bien-être et ressourcement 47

PETIT HOMME **48**

Jeunesse – 6 à 8 ans 48

Jeunesse – 7 à 10 ans 49

Jeunesse – 7 ans et plus 50

Jeunesse – 8 à 11 ans 51

LA GRIFFE **52**

Vie animale 52

GROUPE HOMME

Une société de Québecor Média

CALENDRIER DE PARUTIONS

JANVIER

Ces gens qui ont peur d'avoir peur 25
Découvrir un sens à sa vie 25
Je réinvente ma vie 25
La puissance de votre subconscient 25
Le programme Kilo Solution 27
Kilo Motivé 28
La clé de la communication 17
Introverti et heureux 25
Libérez-vous des émotions négatives avec l'EFT et les SET 18
Les manipulateurs sont parmi nous 25
Voyage aux pays de l'amour 15
L'amour en zone de turbulence 19
L'école de l'optimisme 26
La santé du cœur 29
Recettes pour bébé 34
Quinoa 35
Tout cru 36
Lance et compte
Tome 3 : Objectif 110 % 51
Le chien, un loup civilisé 52
Les chiens nous parlent 53
Le Jack Russell 54
Le doberman 54

FÉVRIER

Vieillir avec grâce 14
Optimiste 16
La fin de la maladie 30
Accros à l'écran 48
La collection « Explore, découvre, apprends »
Oiseaux 49
Moyens de transports 49
Pompéi 49
Léonard de Vinci 49
Grèce antique 49
Cyclones, tornades… 49
La bande à Smikee
Morts et fiers de l'être 50
52 façons de pratiquer la pleine conscience 44
Destins croisés 43
L'expérience du WOW 46
Leader, mode d'emploi 21
Refuge à Chappaquiddick 9
Un dos sans douleur 31

MARS

Il était une foi 20
Chroniques d'un homme heureux 10
Jamais trop d'amis 23
Les clôtures et les murs de jardin 41
Collection « C'est quoi le rapport ? »
Tome 1 : Oublie-le Marjo 8
Tome 2 : titre à venir 8
Dévorer Montréal 38
Ma famille d'ici et d'ailleurs 11
Le Québec autrement dit 6
Barbecue végétarien 37
Courir mieux 42
LEAP ! 22
One Direction : L'annuel officiel 2013 7
Collection « Complètement… »
Complètement tomates 39
Complètement crevettes 39
Complètement limonades 39
Complètement cru 39
Complètement salades 39
Complètement cheesecakes 39
Complètement smoothies 39
Complètement quinoa 39
Complètement tartares 39
Complètement soupes froides 39
Desserts en pots 40
Vivre sans peur 45

AVRIL

Abitibi-Témiscamingue 3
Anticosti 4
Un Québec, quatre éléments 5
Devenir vrai 24
Until I Say Goodbye 12
Lance et compte
Tome 4 : titre à venir 51
La vie faite à la main 47
Les vertus miraculeuses du miel 32
Les vertus miraculeuses des agrumes 33

MAI

Charlie and the Angels 13
Destination Québec 2

COUVERTURE À VENIR

Destination Québec

Une histoire illustrée du tourisme

Marc Choko, Danielle Léger et Michèle Lefebvre

Préface de Guy Berthiaume (BAnQ)

256 pages
15 mai 2013
Les Éditions de l'Homme

Un voyage d'un exotisme surprenant dans l'histoire de la haute société québécoise

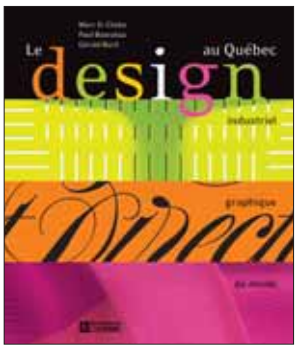
Les affiches, brochures, calendriers et autres publicités graphiques créées depuis l'éclosion du tourisme au Québec au XIX[e] siècle illustrent magnifiquement son expansion et sa diversification à travers le temps. D'une grande valeur artistique, ces images longtemps négligées ont aussi le pouvoir de raconter une histoire parallèle de la société québécoise : l'évolution des moyens et des habitudes de transport ; la diversification des lieux de villégiature et des types de loisirs ; la transformation des équipements ; la métamorphose des mœurs et des valeurs ; la présence de plus en plus importante des femmes et des étrangers ; les modes vestimentaires ; l'attrait grandissant du tourisme et du luxe dans notre société. Par l'intermédiaire de 250 œuvres issues de la production graphique publicitaire touristique au Québec, deux chercheures de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et un chercheur en design, amoureux des affiches et éternel voyageur, nous convient à la découverte d'un pan méconnu de notre histoire.

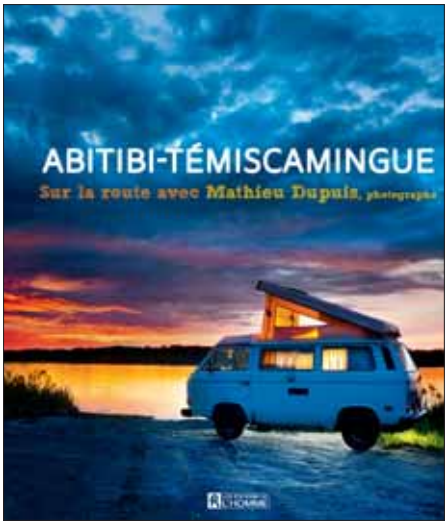
Marc H. Choko possède un baccalauréat en architecture, une maîtrise en aménagement et un doctorat en urbanisme. Professeur titulaire à l'École de design de l'Université du Québec à Montréal, où il enseigne depuis 1977, il a été directeur de la recherche à l'Institut national de la recherche scientifique (INRS)-Urbanisation, Culture et Société, de 1985 à 2005, et au Centre de design de l'Université du Québec à Montréal de 1999 à 2008. Passionné d'affiches, il les collectionne depuis le milieu des années 1960 et en étudie la production au Québec et au Canada. Depuis le début des années 1980, il a organisé diverses expositions, dont plusieurs à titre de commissaire, et publié de nombreux ouvrages sur le sujet.

Danielle Léger est la bibliothécaire spécialiste des collections d'affiches et de programmes de spectacles à Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ). **Michèle Lefebvre** est agente de recherche à la Direction de la recherche et de l'édition à BAnQ.

Ensemble, les deux femmes ont mis sur pied en 2010 une série d'ateliers-conférences, illustrés de nombreuses œuvres tirées des collections patrimoniales de BAnQ, proposés au public sous le titre *Voyager au Québec, d'hier à aujourd'hui : Le tourisme dans les collections de BAnQ.*

Du même auteur





Abitibi–Témiscamingue

Sur la route avec Mathieu Dupuis, photographe

Mathieu Dupuis

224 pages
3 avril 2013
Les Éditions de l'Homme

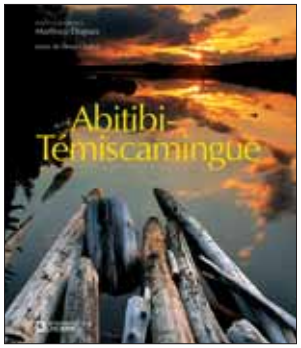
Vivez le quotidien d'un photographe de terrain au cœur d'un paysage à couper le souffle !

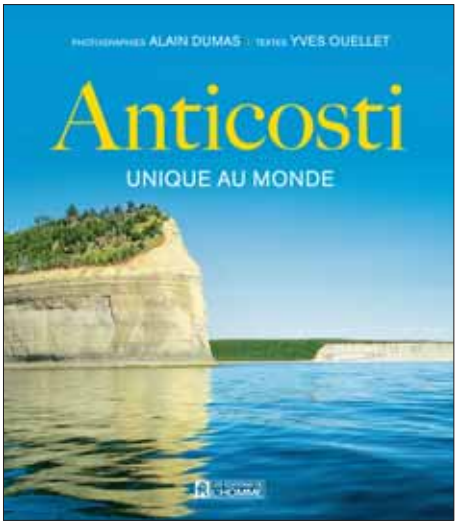
Dans ce beau livre aux allures de récit d'aventures, Mathieu Dupuis nous présente son terrain de jeu : l'Abitibi-Témiscamingue. Pendant une année, il a sillonné (par voies terrestres, maritimes et aériennes) cette région qu'il connaît si bien pour nous la faire redécouvrir sous des perspectives nouvelles. Au fil de son parcours, il nous fait vivre de l'intérieur le quotidien d'un photographe de terrain : il brave pour nous les intempéries, escalade une montagne sans provisions, se retrouve en panne d'essence sur un lac houleux, dort dans des conditions précaires et se lève avant l'aube pour saisir le rayon de lumière qui fera la différence ! En relatant avec humour ses expériences de voyage, il nous livre un portrait très personnel de sa région natale et des personnages marquants qu'il a croisés au fil des années.

De Rouyn-Noranda jusqu'aux zones les plus reculées du Témiscamingue, voici un livre d'évasion qui satisfera les mordus de photographie, qui dépaysera les adeptes de carnets de voyage et qui comblera les amateurs de beaux livres.

Âgé d'à peine trente ans, **Mathieu Dupuis** présente un parcours fort impressionnant. À vingt-deux ans, il signait son premier contrat d'édition comme auteur-photographe avec les Éditions de l'Homme, collaboration qui a engendré trois ouvrages. Par ailleurs, Mathieu mène une carrière bien établie en reportage et en publicité. Au fil des ans, il a signé de nombreuses campagnes publicitaires, entre autres pour la Commission canadienne du tourisme et Tourisme Québec. Il est depuis près de huit ans derrière l'image de marque de Parcs Québec. Il collabore aussi à plusieurs magazines, dont *Géo Plein Air, Géographica, Canadian Geographic, Nature's Best* et *Wanderlust Travel*. Son livre sur les « sublimes cités urbaines » de l'Amérique du Nord sera publié chez National Geographic prochainement.

Du même auteur





Anticosti
Unique au monde

Yves Ouellet et Alain Dumas

208 pages
3 avril 2013
Les Éditions de l'Homme

Découvrez un refuge sauvage aux paysages sublimes, à mille lieues de la frénésie moderne.

Nulle part au monde ne saurait-on trouver une terre comparable à cette île envoûtante qu'est Anticosti. Vaste espace au milieu de l'immensité du golfe du Saint-Laurent, ce fragment de continent a attiré de tout temps les êtres épris de liberté. Une solitude obsédante s'en dégage, devenant le refuge de ceux qui rêvent d'un nouveau monde en marge de la modernité oppressante. Au-dessus de cet Éden apprivoisé par l'humain, pour le meilleur et pour le pire, l'esprit de Gamache le Sorcier continue de régner dans chaque arbre et chaque pierre… Découvrez l'histoire fascinante de ce coin de terre méconnu. Laissez-vous séduire par ses légendes. Par l'entremise de nombreux témoignages d'époque et de quelques rencontres avec les patriarches de l'endroit, revivez la vie sur l'île telle qu'elle était durant la dynastie des Menier, marquée par le règne d'un homme à la poigne de fer, Georges Martin-Zédé. Faites le tour des plus beaux sites d'Anticosti en compagnie de deux auteurs éperdument amoureux de leur sujet. Accompagnez-les même dans leurs aventures de chasse tout en vous émerveillant devant une nature généreuse et surprenante. Apprenez tout des enjeux qui entourent l'île à l'heure actuelle : l'exploitation forestière, les découvertes importantes – et désormais confirmées – de pétrole et de gaz, son environnement en transformation continuelle sous la pression des populations de cerfs qui ne cessent de croître. Après la publication de deux livres précédents sur le sujet, aujourd'hui épuisés, voici un beau livre encore plus complet, plus substantiel, plus documenté, plus imagé et complètement revu sur Anticosti. Un trésor encore caché de l'histoire et du paysage québécois.

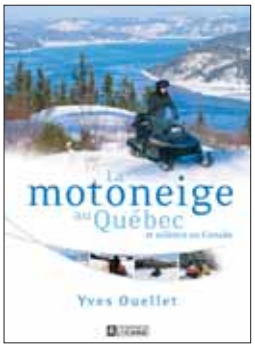
© Alain Dumas

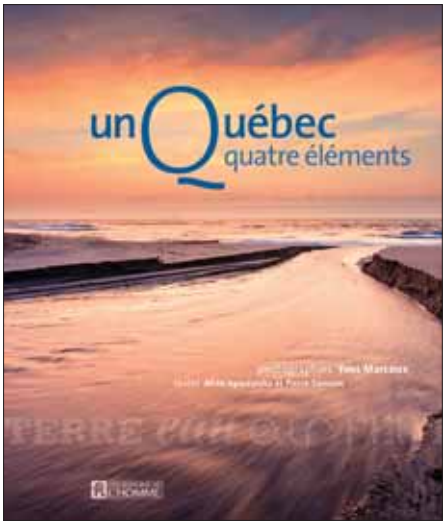
Yves Ouellet est journaliste et photographe. Depuis 1990, il a publié des dizaines de reportages dans le magazine *Motoneige Québec*. Il collabore aux rubriques touristiques de nombreux magazines et journaux du Québec. Il a également contribué à plus d'une quinzaine de beaux livres et de guides de voyage portant principalement sur les régions du Québec.

© Guylain Doyle

Spécialiste du plein air et pionnier du kayak de mer au Québec, **Alain Dumas** a photographié les plus beaux panoramas et les lumières les plus saisissantes de la nature québécoise.

Des mêmes auteurs





Un Québec, quatre éléments

Terre, air, eau, feu

Photographies d'Yves Marcoux

Textes de Aline Apostolska et Pierre Samson

224 pages
3 avril 2013
Les Éditions de l'Homme

Un voyage éblouissant et fantaisiste entre terre, mer, air et lumière

Debout sur la grève du Bic, face à la majesté du Saint-Laurent, on croirait la mer. Partout de l'eau ! Partout, également, le miroitement de la lumière ; partout, un ciel immense ; et partout, sous son manteau de liquide, une terre généreuse qui porte ce tableau en offrant un lit au fleuve. À des centaines de kilomètres de là, de par les vallons de Charlevoix ou sur les crêtes du parc Forillon, c'est cette même terre nourricière qui triomphe. Elle se cambre, dresse ses rochers et fait onduler ses cimes à perte de vue. Si fière et pourtant si humble, car ce sont toutes ces sources qui l'abreuvent en courant sous son écorce ; cette infinité d'air pur qui la féconde au rythme des saisons ; et les mille feux de l'aurore qui la magnifient. Demain, peut-être, elle s'embrasera de rouge et d'or, ou elle invoquera le noroît pour qu'il lui dessine mille et un cristaux d'argent.

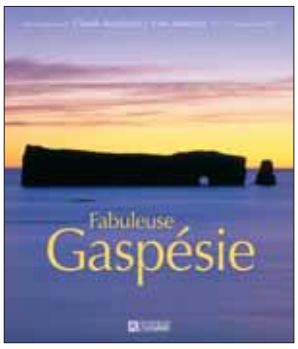
© Julia Marois

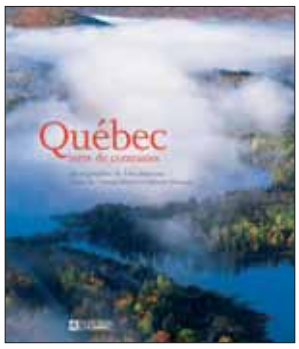
Yves Marcoux enseigne la photographie au cégep du Vieux-Montréal. Créateur d'images et capteur de lumière par excellence, il a vendu au total plus de 42 000 exemplaires de ses trois livres de photographies sur le Québec publiés aux Éditions de l'Homme. Ses photographies se vendent à travers le monde par l'entremise de Getty Images, First Light et Publiphoto.

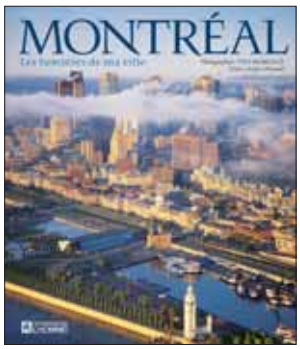
Aline Apostolska est journaliste de formation. Éditrice, écrivaine et collaboratrice culturelle pour diverses publications, elle a fondé et dirigé une collection littéraire aux éditions Leméac. Elle est l'auteur d'une trentaine de livres pour les jeunes et les adultes et a reçu en 2012 un Prix Littéraire du Gouverneur général du Canada.

Pierre Samson partage son temps entre l'écriture de livres, la rédaction de textes pour la télévision et la réalisation de courts métrages. Voyageur chevronné et conférencier apprécié, il est l'auteur de six romans, dont deux lui ont mérité des prix littéraires.

Du même auteur







COUVERTURE TEMPORAIRE

Le Québec autrement dit

et un tour du monde en surnoms

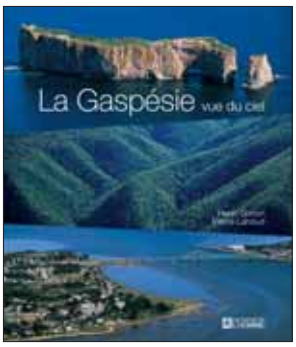
Henri Dorion et Pierre Lahoud

272 pages
20 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

La toponymie du Québec révèle bien des surprises et d'extraordinaires découvertes !

Aux quatre coins de la province, les villes, villages, anses, montagnes, caps, criques et rivières portent des noms que l'imagination populaire a soigneusement construits. Souvent teintés de réalisme, parfois empreints d'humour, mais toujours sympathiques, ces toponymes colorés nous renseignent sur les caractéristiques particulières des lieux, mais aussi sur les aspects cachés de leur personnalité. À travers leurs dénominations familières, apprenez à connaître les différents sites du Québec dans tout ce qu'ils possèdent de plus unique et marquant, et laissez-vous entraîner à la découverte de traits insoupçonnés de leur histoire. Grâce à la rubrique « Airs de famille », vous apprendrez que de nombreuses régions du monde partagent des parcelles d'originalité avec la Belle Province. Ainsi le Témiscamingue, comme la Bretagne, a sa « Forêt enchantée », et Lac-à-la-Croix, comme la commune de Denens en Suisse, est la « capitale de l'épouvantail ». Un ouvrage qui vous promet un voyage des plus originaux à travers les noms, les régions et le temps !

Des mêmes auteurs



© Denis Chalifour

Henri Dorion est géographe, avocat et musicien. Il sillonne le Québec depuis des décennies pour se familiariser avec ses sites emblématiques. Aujourd'hui retraité, il laisse derrière lui une carrière bien remplie, ayant été notamment professeur, puis directeur du département de géographie de l'Université Laval, plusieurs fois président de la Commission d'étude sur l'intégrité du territoire et de la Commission de toponymie du Québec, président du groupe d'experts des Nations unies pour les noms géographiques et président du Comité permanent canadien des noms géographiques. Il est membre de l'Académie des sciences morales et politiques ainsi que de la Société royale du Canada.

© Frances Caissie

Pierre Lahoud se consacre inlassablement, depuis plus de 25 ans, à l'inventaire aérien du paysage québécois. Historien et photographe, cet « arpenteur du ciel » a produit plusieurs dizaines de milliers de photographies.

COUVERTURE ORIGINALE ANGLAISE

One Direction : L'annuel officiel 2013 (titre provisoire)

One Direction

64 pages
27 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Tout ce qui a marqué les membres du groupe dans la dernière année.

Retrouvez vos chanteurs préférés pour une nouvelle année de succès ! Dans l'édition 2013 de leur annuel, les membres du *boys band* le plus populaire de l'heure font le point sur l'année 2012 et parlent de leurs projets. Rempli d'entrevues exclusives réalisées en collaboration avec Liam, Zayn, Louis, Niall et Harry, l'annuel renferme des informations de dernière heure au sujet du groupe, en plus de nombreuses photos inédites. Voici l'occasion rêvée pour tous les fans d'apprendre ce que les chanteurs de One Direction pensent réellement du succès, des filles et de la vie de tournée.

- La fabuleuse histoire du succès de One Direction jusqu'à ce jour.
- 18 secrets révélés par les membres du groupe.
- Des informations amusantes à propos du style vestimentaire de chacun des garçons.
- Un quiz pour tester vos connaissances au sujet du phénomène One Direction.
- Un livre sur One Direction par One Direction.

One Direction est composé de Liam Payne, Harry Styles, Louis Tomlinson, Niall Horan et Zayn Malik. Le groupe s'est formé à la première étape de l'émission *The X Factor* et a été éliminé lors de la finale de l'édition 2010. Depuis, One Direction s'est produit devant des foules en délire, a signé un contrat avec Syco et enregistré deux albums.

Des mêmes auteurs

COUVERTURE À VENIR

COUVERTURE À VENIR

Collection « C'est quoi le rapport ? »

Tome 1 : Oublie-le Marjo
Tome 2 : titre à venir
(titres provisoires)

Aline Apostolska et Marie-Josée Mercier

192 pages
13 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

La vraie vie des jeunes racontée comme un roman, puis expliquée par une psy !

Ils sont quatre adolescents (garçons ou filles, selon les thématiques) âgés de 15 et 16 ans. Solidaires, complices, mais très différents les uns des autres. Des jeunes comme il y en a dans toutes les écoles secondaires. Leur école, c'est leur monde, leur planète. Ensemble, ils discutent, se comprennent, se soutiennent, s'encouragent, se protègent, autant qu'ils se critiquent, se jugent, se disputent… Si l'un d'eux traverse une période difficile, ils y font face ensemble et sont toujours prêts à se défendre les uns les autres. Ils réfléchissent aussi au monde qui les entoure, aux situations qu'ils observent à l'école, et ils donnent leur opinion sur tout, dans un langage cru qui leur ressemble.

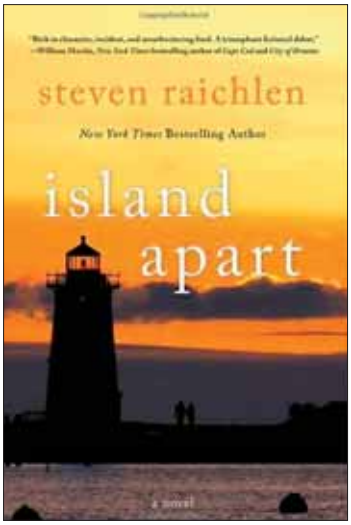
Dans chacun des livres de cette collection, une problématique qui touche les adolescents est abordée à travers les discussions enflammées des protagonistes : les relations amoureuses, l'amitié, l'estime de soi, le rapport à l'autorité, la différence, etc. Les tomes aux thématiques plus spécifiquement féminines mettent en scène quatre filles ; et les tomes qui abordent des problèmes masculins mettent en scène quatre garçons. Grâce aux explications de la psychologue et à des pistes de réflexion et d'action, l'ado referme le livre avec des outils concrets en main pour faire face aux épreuves et aux questionnements de son quotidien.

© Martine Dugon

Journaliste, éditrice et écrivaine française, historienne de formation, **Aline Apostolska** vit et travaille à Montréal depuis 1998. En France, elle a été journaliste, animatrice de radio et directrice littéraire. Au Québec, elle a travaillé à la première chaîne de Radio-Canada, puis à la chaîne culturelle jusqu'en 2004. Spécialiste de danse contemporaine internationale, elle est critique au quotidien *La Presse* depuis 2001 et dans plusieurs autres journaux. Elle a fondé et dirigé la collection littéraire « Ici l'Ailleurs » aux éditions Leméac. Depuis 1987, elle a publié une trentaine de livres (romans, récits, essai, poésie, astrologie) pour les jeunes et les adultes.

© Julia Marois

Psychologue et criminologue de formation, **Marie-Josée Mercier** travaille depuis plus de dix ans comme psychologue auprès des familles. Elle possède une expertise en difficultés relationnelles et affectives dans la relation parent-enfant, en protection de la jeunesse et garde d'enfant. Ayant été chargée de cours à l'université, elle a animé des séminaires et donné des conférences dans des colloques sur les enjeux de l'expertise et les méthodes d'évaluation. Son expérience l'a convaincue que quelques séances de thérapie peuvent inciter les jeunes à entamer une réflexion sur soi.



COUVERTURE ORIGINALE ANGLAISE

Refuge à Chappaquiddick

Steven Raichlen

288 pages
27 février 2013
Les Éditions de l'Homme

Une formidable histoire d'amour, de recommencements et... de bonne bouffe

En acceptant de garder la maison de son amie Sheila sur l'île de Chappaquiddick, Claire Doheney n'a pas la moindre idée de ce qui l'attend. En rémission à la suite d'un cancer du sein, elle cherche d'abord à retrouver un peu de calme afin de rassembler les forces dont elle aura besoin pour finir d'éditer la biographie sur laquelle elle travaille. L'amour est donc la dernière chose qu'elle pense trouver sur cette île en marge de Martha's Vineyard. Et pourtant, sa rencontre avec celui que les habitants surnomment « l'ermite » viendra rompre le flot tranquille des jours. Rapprochés par leur passion commune de la cuisine, Claire et l'ermite ne tardent pas à redécouvrir le bonheur des instants partagés. Malheureusement, le terrible secret avec lequel vit cet homme reclus menace de mettre en péril la confiance de Claire. Saura-t-elle vivre le moment présent et permettre à l'amour de grandir avant qu'il ne soit trop tard ? Voici un premier roman savoureux, qui promet de maintenir vos sens en alerte de la première à la dernière page.

© Gary Blum

Steven Raichlen, diplômé en littérature française, a quitté les États-Unis pour étudier la cuisine médiévale en Europe. Il a fréquenté à Paris deux écoles de cuisine, Le Cordon Bleu et La Varenne. Grâce à la vingtaine de best-sellers qu'il a écrits, il a réinventé l'art de cuire sur feu vif. *Refuge à Chappaquiddick* est son premier roman.

Du même auteur

COUVERTURE À VENIR

Chroniques d'un homme heureux

Le cœur au soleil

Jacques Laurin

256 pages
13 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

À table, au lit, au petit écran ou en classe, le bonheur et le plaisir furent au cœur de la vie de Jacques Laurin. Il partage ici des souvenirs cocasses et touchants issus de ses mille et une vies.

Confucius a dit : « Choisis un travail que tu aimes et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie. » Telle est la philosophie de Jacques Laurin depuis toujours. On croirait parfois que l'homme a eu plusieurs vies, eu égard aux nombreuses carrières qu'il a menées de front : professeur, directeur du conservatoire Lassalle, coach à Radio-Canada, chroniqueur linguistique à la radio et à la télévision, éditeur, auteur, etc. Et pourtant, selon ses dires, on lui a parfois reproché d'avoir toujours l'air « en vacances ». Pour ce grand communicateur, le plaisir a toujours été au centre de tout ce qu'il a entrepris, voilà le secret !

Dans ce récit de vie mêlant à la fois les souvenirs plus personnels, quelques anecdotes de voyage et les mémoires de l'homme de carrière, Jacques Laurin nous dévoile en toute simplicité ses moteurs de vie. Ses rencontres avec plusieurs journalistes, auteurs et autres personnalités marquantes de la politique et du milieu culturel y sont relatées, souvent avec une touche d'humour et parfois un brin d'insolence. L'homme vieillissant nous livre aussi ses réflexions sur l'amour, la solitude, la famille, les pertes et les blessures de la vie. Toute une existence sous le signe du bonheur.

© Geneviève Dorion-Coupal

Docteur en linguistique de l'Université de Strasbourg, **Jacques Laurin** a tenu durant 20 années des chroniques à la radio et à la télévision. Professeur de français pendant 30 ans, directeur général du conservatoire Lassalle de 1985 à 1995, codirecteur des Éditions de l'Homme de 1974 à 1978 et éditeur de 1996 à 2000, il a longtemps été conseiller en communication pour Radio-Canada, Télé-Québec et Météo-Média. Il a été président du jury québécois de la Dictée de Bernard Pivot, membre du jury de la Dictée des Amériques et de la Dictée Paul-Gérin-Lajoie. Éminent pédagogue, il a poursuivi toute sa carrière un travail d'éducation populaire comme auteur de best-sellers sur le français. Professeur sans frontières depuis 2000, il enseigne chaque été à l'Université Fu-Jen de Taipei, à Taïwan.

Du même auteur

COUVERTURE À VENIR

Ma famille d'ici et d'ailleurs

Ma quête de la maternité

Nathalie Lambert

256 pages
20 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

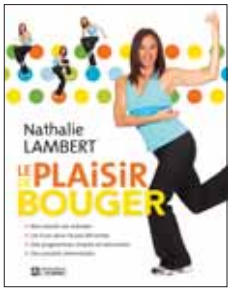
Choisir d'adopter un enfant, c'est devenir parent… autrement ! Partez avec Nathalie Lambert à la rencontre d'Ann-Li et de Yan-Mei, les deux grands amours de sa vie !

« Ils se marièrent, vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants… » Voilà la fin des contes de fées que souhaitent ardemment vivre Nathalie Lambert et son conjoint, Daniel Gaudette. Pour les amoureux, le désir de fonder une famille est plus fort que tout, mais les choses ne se dérouleront pas « comme par magie ». Il faut évaluer les options : traitements de fertilité, adoption locale, adoption à l'étranger… Après avoir traversé toute la gamme des émotions que provoque un tel cheminement, Nathalie et Daniel mettent le cap sur la Chine, où les attendent les deux grands amours de leur vie : Ann-Li, en 2002, et Yan-Mei, en 2004. Au fil des carnets de voyage rédigés par Nathalie, nous vivons les espoirs et les déceptions de la famille Lambert-Gaudette et nous découvrons deux petites filles attachantes aux personnalités et aux parcours très différents. De retour au Québec, d'autres défis se présentent : l'adaptation des enfants à un nouveau monde et celle des parents à une toute nouvelle vie ! Avec humour et franc-parler, Nathalie Lambert relate les phases de cette adaptation et explique comment elle a appris à contrecarrer certaines remarques maladroites qui sont souvent adressées aux familles adoptives. Un témoignage touchant qui nous permet de vivre de l'intérieur la réalité de l'adoption, mais surtout une belle histoire d'amour qui nous donne confiance en la vie.

© Olivier Hanigan

Nathalie Lambert est mère de deux enfants. Triple médaillée olympique, elle a connu une brillante carrière de patineuse de vitesse sur piste courte. Après sa retraite en 1997, elle s'est tournée vers le monde des communications. Collaboratrice dans divers médias au fil des ans, elle signe actuellement une chronique hebdomadaire dans le journal *24 h*. Elle a aussi publié un livre intitulé *Le plaisir de bouger,* comportant exercices et conseils pour maintenir la forme et demeurer en bonne santé, ainsi que le DVD *Cardio Latino*. Outre ses activités médiatiques, elle est directrice vente et marketing du club sportif MAA.

Du même auteur



COUVERTURE ORIGINALE ANGLAISE

Until I Say Goodbye

A Book About The Living

Susan Spencer-Wendel et Bret Witter

288 pages
3 avril 2013
Les Éditions de l'Homme

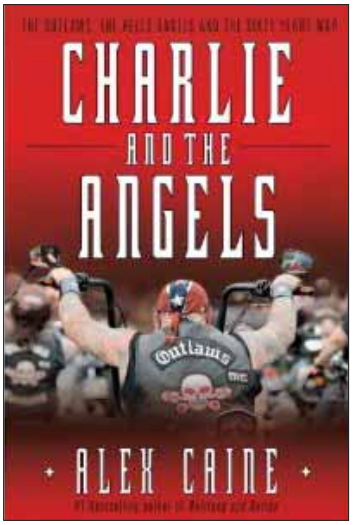
Une histoire vécue qui nous touche droit au cœur.

Susan Spencer-Wendel a tout pour être heureuse : une carrière de journaliste bien établie, un mari aimant et trois merveilleux enfants. Mais, soudainement, en 2011, son monde s'écroule : Susan apprend qu'elle souffre de la maladie de Lou Gehrig, affection incurable qui détruit les nerfs responsables du fonctionnement des muscles. Depuis, jour après jour, elle affronte la lente dégénérescence de ses facultés motrices. Dans ce livre, elle raconte son parcours de combattante. Refusant de se laisser abattre par l'inéluctabilité de sa condition, Susan Spencer-Wendel se consacre aujourd'hui à bâtir les souvenirs qu'elle veut ancrer dans l'esprit de son entourage. Elle explique, avec honnêteté et profondeur, de quelle façon elle tire le maximum de chaque jour qui lui reste à vivre.

© Greg Lovett

Avant que les neurologues diagnostiquent la maladie de Lou Gehrig, **Susan Spencer-Wendel** était journaliste pour le *Palm Beach Post*, où elle couvrait les procès criminels et diverses questions juridiques. Pour l'excellence de son travail, elle a été récompensée par la Society of Professional Journalists, le Florida Press Club et le Florida Bar.

Bret Witter, auteur et rédacteur, est notamment coauteur du livre *Dewey*, succès instantané en 2008. Depuis lors, ses livres se sont vendus à plus de deux millions d'exemplaires et ont été traduits en plus de 30 langues.



COUVERTURE ORIGINALE ANGLAISE

Charlie and the Angels

Alex Caine

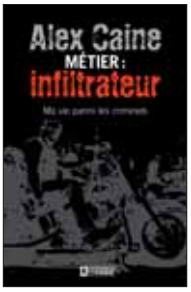
320 pages
8 mai 2013
Les Éditions de l'Homme

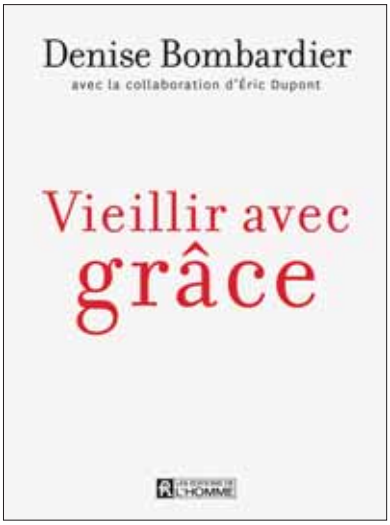
Une incursion dans l'univers sanglant de deux gangs rivaux

Dès sa création en 1935, le club des Outlaws définit l'apparence et l'attitude des motards modernes. Lorsque les Hells Angels, nouveaux venus dans les années 1950, refusent leur proposition d'alliance, la guerre entre les deux clans est déclarée. Soixante ans plus tard, celle-ci est plus féroce que jamais. Alex Caine, qui a assisté, en tant qu'élément infiltré, à la rivalité entre les Outlaws et les Hells Angels, revient aux sources de leur éternelle animosité. Avec son audace habituelle, il expose les combines utilisées par les deux organisations pour maintenir et étendre leur domination, ici et ailleurs. Aucun détail de leur ascension au Canada, aux États-Unis et en Europe n'est épargné. Au fil des pages, Caine révèle les exploits et les défaites, les alliances et les trahisons qui font partie du destin de tout motard qui porte les couleurs des gangs rivaux. À travers l'histoire de ces puissants groupes, l'auteur s'épanche aussi sur les aspects à la fois sombres et exaltants de sa longue carrière. Un récit fascinant sur la soif de pouvoir, les disputes de territoires et les promesses de loyauté.

Alex Caine travaille comme conseiller dans les enquêtes sur les bandes de motards. Spécialiste de l'infiltration, il a travaillé pour la GRC, le FBI, l'Agence antidrogue des États-Unis (DEA) et d'autres corps de police aux quatre coins du monde. À ce titre, il aide les forces de l'ordre à arrêter les mafiosi, motards, membres des triades chinoises, pégriots russes et truands de tout acabit.

Du même auteur





COUVERTURE TEMPORAIRE

Vieillir avec grâce

Denise Bombardier
avec la collaboration d'Éric Dupont

160 pages
13 février 2013
Les Éditions de l'Homme

Vieillir en beauté… une mission impossible ?

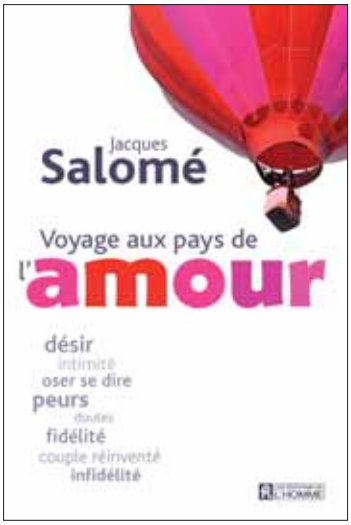
Si la beauté est un concept universel, sa définition ne l'est pas le moindrement. Le beau est jugé, accepté ou nié, et surtout constamment remis en question. Dans notre société, le culte de la jeunesse est partout, au point où la vieillesse, autrefois associée à la sagesse, est aujourd'hui synonyme de laideur. Dans cet ouvrage vibrant de sincérité, Denise Bombardier se positionne sur l'art de vieillir en beauté. Avec son franc-parler habituel, elle dresse un portrait juste de la question, en abordant autant l'univers des cosmétiques que celui de la chirurgie esthétique. L'auteur s'attaque de front aux promesses d'une industrie guidée par le profit et fait le point sur le mythe de la jeunesse éternelle. Ce livre audacieux et intelligent, à la fois guide et essai, est une invitation à considérer les différentes facettes de la beauté et du vieillissement avec sérénité.

© Maude Chauvin

Denise Bombardier est journaliste, romancière, essayiste, productrice et animatrice de télévision. Figure marquante de la télévision québécoise, elle est la première femme à avoir animé une émission d'affaires publiques (*Noir sur blanc,* de 1979 à 1983, à Radio-Canada, chaîne de télévision pour laquelle elle a travaillé plus de 30 ans). Par ailleurs, elle collabore régulièrement à la presse écrite, notamment au *Journal de Montréal.*

© Maude Chauvin

Éric Dupont est docteur en physiologie-endocrinologie. Il dirige l'entreprise IDC, située à Québec, spécialisée en soins anti-âge ciblant les principales causes du vieillissement cutané.



Voyage aux pays de l'amour

Désir, intimité, oser se dire, peurs, doutes, fidélité, couple réinventé, infidélité

Jacques Salomé

224 pages
23 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

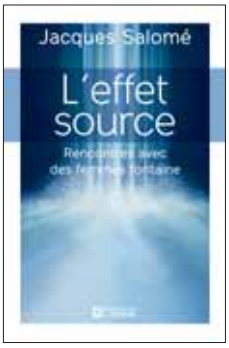
Jacques Salomé nous invite à percer quelques-uns des mystères de l'amour...

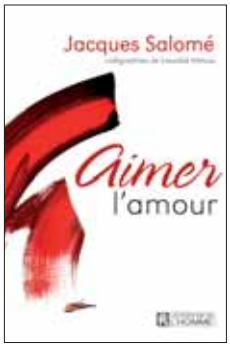
Il y a en chacun de nous une aspiration profonde, parfois irrésistible, à aimer et à être aimé. Pour beaucoup s'ajoutent le désir et la volonté d'aller au-delà de la rencontre amoureuse et de créer une relation de couple stable. Dans ce livre, Jacques Salomé nous invite à nous interroger sur les découvertes et les errances que vont traverser les couples et qui peuvent bouleverser une relation amoureuse. Avec lucidité et beaucoup de compassion, il se penche sur les différents questionnements qui animent les partenaires au fil du temps. Comment conserver la magie des premiers émois ? Comment faire durer l'amour ? Comment éviter les pièges de la répétition, l'usure et la monotonie du quotidien ? Comment affronter les vertiges ou les absences du désir, les errances de l'âge ? Comment ne pas se laisser leurrer par l'illusion qu'un changement de partenaire puisse être une solution ? Que faire quand nous sommes emportés par une passion et que celle-ci dévore notre vie ? Que nous arrive-t-il quand nous sommes confrontés à la séparation, à la perte d'un être cher ? Dans ce recueil de textes, Jacques Salomé nous propose un voyage passionnant et fertile vers les pays connus et moins connus de l'amour.

© Nancy Lessard

Jacques Salomé est psychosociologue, formateur en relations humaines, conférencier et écrivain. Depuis 1962, il œuvre à établir des communications plus vivantes et des relations non violentes entre les enfants et les adultes. Il est l'auteur de plus de 60 livres traduits dans 24 pays.

Du même auteur





Optimiste

Guide pratique pour voir la vie du bon côté

Leo Bormans

224 pages
13 février 2013
Les Éditions de l'Homme

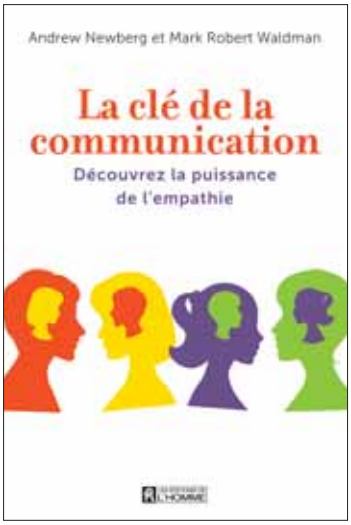
Un cahier d'exercices qui complète à merveille la « trilogie du bonheur » de Bormans !

À cultiver l'optimisme, nous récoltons du bonheur ! Voilà ce que défend ardemment Leo Bormans dans ce nouveau livre qui complète à merveille sa « trilogie du bonheur », avec *Happiness : Le grand livre du bonheur* et *Happiness : La petite boîte du bonheur.* Comme ces deux premiers ouvrages, *Optimiste* s'intéresse à la pensée positive, mais a la forme d'un cahier d'exercices dans lequel le lecteur peut écrire ses réflexions et répondre à divers questionnaires. Le livre se base sur neuf fondements de l'optimisme. Vous verrez que les optimistes sont ouverts aux changements et aux gens qui les entourent. De plus, ils sont souvent une source d'inspiration pour les autres, puisqu'ils sourient à la vie, et ce, peu importe les situations. Enfin, les optimistes sont des êtres positifs qui donnent un sens à leur vie en se fixant des objectifs. Par son approche plus pratique que théorique, ce livre vous permettra d'écrire le témoignage de votre propre vie. Vous serez amené à réfléchir à la manière dont vous faites face aux épreuves quotidiennes et à modifier certaines de vos réactions. Vous apprendrez par exemple à pardonner et à dire merci, à ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles choses et à prendre conscience du pouvoir du rire. Ce nouvel opus de Leo Bormans vous montrera que l'optimisme n'est pas un médicament à prendre, mais bien un mode de vie à adopter !

© Yann Bertrand

Leo Bormans est titulaire d'une maîtrise en langues et philosophie de l'Université de Louvain (Belgique). En 1990, il fonda la revue *Klasse*, destinée aux parents et enseignants, qui compte plus d'un million de lecteurs par mois. Bormans fait partie des 200 hommes les plus influents de Belgique en raison de sa capacité à amorcer des changements. Il est d'ailleurs à l'origine de certains mouvements de société en Belgique, dont *The Week of Saying Hello.*

Du même auteur



La clé de la communication

Susciter les bonnes réactions grâce à l'empathie

Andrew B. Newberg et Mark R. Waldman

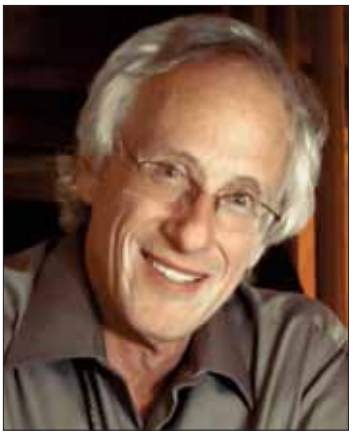
288 pages
23 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

Soyez au fait des plus récentes découvertes sur l'effet des mots sur votre cerveau et celui de vos interlocuteurs.

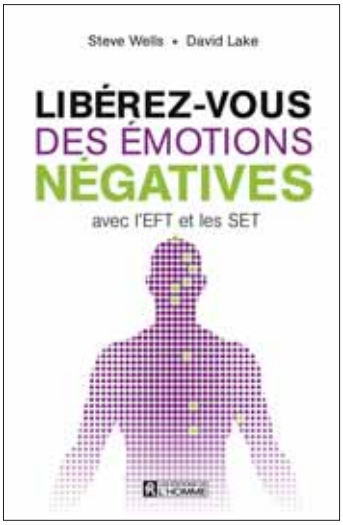
On entend souvent dire que la communication est la clé des relations interpersonnelles heureuses et saines. Certes, plusieurs études en ont démontré les effets positifs, mais saviez-vous qu'une communication adéquate peut aussi avoir des conséquences bénéfiques sur votre cerveau et sur celui de vos interlocuteurs ? Voilà la thèse que les auteurs Andrew Newberg et Mark Waldman proposent dans ce nouveau livre, où ils enseignent la communication de compassion, c'est-à-dire l'art d'être conscient de notre manière de nous exprimer et de ses effets sur le cerveau. Lorsque nous parlons à quelqu'un, nous avons très rarement conscience de notre débit, de notre ton, du volume de notre voix, du choix de nos mots, de nos expressions faciales et de notre posture. Pourtant, ces aspects influencent grandement l'humeur, les perceptions et les réactions de nos interlocuteurs. Par exemple, nous ne soupçonnons pas tous les effets qu'un sourire provoque dans le cerveau des gens qui le voient, ni les réactions hormonales déclenchées chez nos interlocuteurs par la simple formulation du mot « oui » sur nos lèvres. Ce livre vous propose une multitude d'exercices à faire en couple, avec vos enfants ou au travail pour vous faire prendre conscience des réactions d'autrui face à votre manière de vous exprimer. Vous serez amené, par exemple, à marquer des pauses de plusieurs secondes entre les mots, à parler sans émotion, ou à respirer profondément avant de commencer une phrase. Au terme de votre lecture, vous verrez la communication d'un autre œil… et votre cerveau aussi !

© Thomas Jefferson University

Diplômé de l'école de médecine de l'Université de Pennsylvanie en 1993, **Andrew Newberg** s'est spécialisé en médecine nucléaire. Il a siégé au conseil d'administration de la Société de médecine nucléaire d'imagerie cérébrale de l'Université de Pennsylvanie et a pris part à la Société internationale de neuroimagerie en psychiatrie. Il est aujourd'hui directeur de recherche au Centre Myrna Brind de l'Université Thomas Jefferson, où il s'intéresse à la médecine intégrative. Avec Mark Waldman, Andrew Newberg est aussi coauteur d'ouvrages sur la neurothéologie, soit la science qui s'intéresse aux liens entre la religion et le cerveau.


© D. M. Thompson

Auteur, neuroscientifique, thérapeute et expert dans le domaine de la spiritualité, **Mark Waldman** travaille à titre de chercheur au Centre de spiritualité de l'Université de Pennsylvanie. Avec Andrew Newberg, il a écrit plusieurs livres sur les neurosciences et la communication. Ses recherches et théories ont été analysées dans les médias américains, notamment dans le *New York Times,* le *Washington Post* et le *USA Today*. Il a reçu en 2010 le prix du *Distinguished Speaker* de la Mind Science Foundation de San Antonio.



Libérez-vous des émotions négatives avec l'EFT et les SET

Steve Wells et David Lake

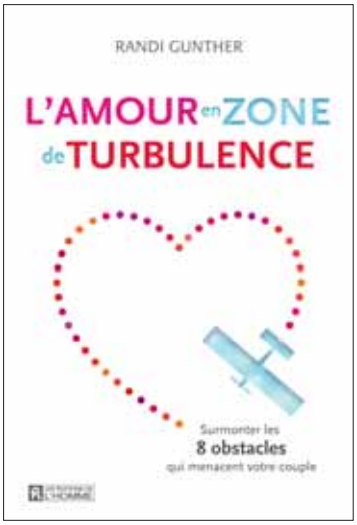
272 pages
23 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

Comme une séance d'acupuncture pour l'âme...

Les docteurs et conférenciers Steve Wells et David Lake vous invitent à plonger dans l'univers des EFT-SET, une technique de médecine douce visant, entre autres choses, à réduire le stress et à augmenter le rendement professionnel et social. Les EFT, ou techniques de libération émotionnelle (Emotional Freedom Techniques), et les techniques énergétiques simples (SET : Simple Energy Techniques) sont l'équivalent pour l'esprit de l'acupuncture pour le corps. Cela dit, la technique proposée par Wells et Lake ne nécessite pas d'aiguilles, car celles-ci sont remplacées par vos doigts – ce que les auteurs appellent le *tapping*. Quand les canaux énergétiques et méridiens par lesquels circule votre flux d'énergie se dérèglent (par exemple lorsque vous vivez un événement émotionnellement perturbateur ou que vous l'évoquez en pensée), le *tapping*, action de frotter ou de tapoter divers points énergétiques du corps, peut aider à rééquilibrer l'organisme. Dans ce livre, vous apprendrez les fondements de la technique des EFT-SET et leurs différentes applications quotidiennes qui permettent de réduire l'anxiété, de contrôler vos émotions et de vous débarrasser de vos phobies. Appliquer la théorie des EFT-SET dans votre vie vous aidera à libérer votre esprit pour repartir sur de nouvelles bases et refaire le plein d'énergie.

Steve Wells est un psychologue et un motivateur réputé en Australie. Titulaire d'une maîtrise en psychologie de l'Université Curtin, il travaille auprès d'équipes sportives pour augmenter la performance des joueurs. Il donne également des séminaires avec David Lake sur les EFT-SET (Emotional Freedom Techniques et Simple Energy Techniques), approche qu'ils ont conçue. Depuis 1996, il est psychologue au sein de deux centres pour enfants atteints de troubles émotionnels et sociaux. Il a reçu en 2004 le prix du motivateur de l'année, décerné par la National Speakers Association of Australia.

Médecin et praticien privé depuis 1977, **David Lake** travaille actuellement à titre de conseiller et psychothérapeute à Sydney, en Australie. Il a conçu les techniques des EFT et des PET (Provocative Energy Techniques) avec Steve Wells, pour lesquelles il a donné plusieurs séminaires et conférences. Il se spécialise dans le traitement des traumatismes et des problèmes interrelationnels.



COUVERTURE TEMPORAIRE

L'amour en zone de turbulence

Surmonter les huit obstacles qui menacent votre couple

Randi Gunther

240 pages
30 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

Des étapes simples pour traverser les zones de turbulence amoureuse et retrouver la tendresse et la complicité des débuts

Devenir amoureux, c'est facile ! Rester amoureux au fil des ans, dans une relation engagée, envers et contre les obstacles du quotidien, voilà le réel défi. Ayant aidé plusieurs couples en péril à retrouver l'harmonie, Randi Gunther a identifié les huit écueils les plus courants qui menacent les couples :

- le désillusionnement ;
- l'ennui ;
- les conflits destructeurs ;
- le manque de considération pour les besoins du conjoint ;
- l'attitude « chacun pour soi » ;
- le sentiment d'être critiqué ou jugé ;
- la poursuite d'objectifs et d'intérêts à l'extérieur du couple ;
- l'absence de rêves et de projets communs.

Ces difficultés peuvent se manifester en alternance, à différents moments de la vie à deux, ou coexister dans la dynamique conjugale. Pour faire face à ces « zones de turbulence », l'auteur propose une approche thérapeutique concrète, en six étapes, qui incite les conjoints à prendre conscience des failles de leur union, à trouver les moyens de les colmater et, surtout, à éviter de retomber dans ces pièges à l'avenir. Grâce à de nombreux exercices et exemples, ce livre permet de suivre une thérapie conjugale à la maison, sous les conseils bienveillants d'une experte en la matière.

© Harry A. Bellows III

Randi Gunther, psychologue et thérapeute conjugale installée en Californie, aide depuis plus de 40 ans des individus et des couples à retrouver le bien-être et l'harmonie.

COUVERTURE À VENIR

Il était une foi

Pierre Morency

160 pages
6 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

En se questionnant sur nos croyances, l'auteur à succès déboulonne les fondements mêmes de notre monde intérieur.

Dans ce recueil de pensées, Pierre Morency affirme que la foi constitue le remède miracle au stress et à l'anxiété causés par notre inlassable quête de la réussite et du succès. Inspiré par sa propre histoire et appuyé par plus de 30 ans de recherches, l'auteur nous propose 15 courts chapitres où il aborde, entre autres thèmes, l'argent, les enfants, le couple, la prière, le pardon, la vérité, etc. Avec la franchise et la concision qu'on lui connaît, Pierre Morency se questionne sur les artifices et les incohérences du monde actuel. *Il était une… Foi* prend véritablement nos croyances par les cornes et nous entraîne dans un boléro de réflexions qui provoqueront à coup sûr une petite révolution intérieure.

Diplômé en génie physique, **Pierre Morency** étudie depuis près de 30 ans les lois et les amplificateurs qui nous permettent d'accéder au succès et d'équilibrer toutes les sphères de notre vie. Voulant faire profiter le public de ses découvertes, il a écrit deux best-seller : *Demandez et vous recevrez.* et, en réponse aux commentaires des lecteurs, *Les masques tombent.* Il invite les gens à contester les évidences, à faire taire leur mental et à expérimenter les nouvelles idées ou les nouveaux concepts que la vie met sur leur chemin. Le livre *Le cycle de rinçage* fait des ravages dans les ménages et nous explique comment vivre en couple pour les bonnes raisons. *Au nom du père, du fils et de la crème glacée*, quant à lui est un véritable camp d'entraînement pour chercheurs de paradis terrestre ! Président de *Morency Marketing, Productions Entertraining Inc.* et *La Ligue du Succès*, il est aussi copropriétaire de Dagua et a participé à sa réorganisation. Pierre Morency a été consultant pendant cinq ans pour la prestigieuse firme de consultation McKinsey & Cie et il a créé le système MarkeVENTE permettant à des milliers d'entrepreneurs d'augmenter leurs profits tout en améliorant leur qualité de vie.

COUVERTURE À VENIR

Leader, mode d'emploi

10 compétences essentielles pour communiquer, stimuler et innover

René Paquet et Jacques Lalanne

176 pages
27 février 2013
Les Éditions de l'Homme

Un guide pratique pour tous les leaders à la recherche d'équilibre

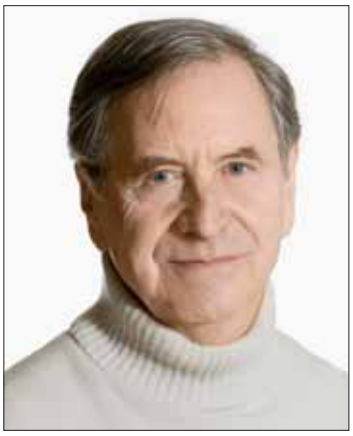
Devenir un leader apprécié et efficace, cela s'apprend ! Ce livre, conçu comme un véritable mode d'emploi, vous donne le coup de pouce nécessaire pour tirer parti de chaque situation. Les auteurs René Paquet et Jacques Lalanne vous proposent de développer 10 compétences qui permettent d'augmenter à la fois le rendement et la satisfaction de vos collaborateurs. Pour chaque qualité mise de l'avant, vous découvrirez de nombreux conseils pratiques et une liste de faux pas à éviter. En ayant en main ces outils indispensables, vous apprendrez à communiquer plus efficacement, à favoriser l'innovation, à stimuler la créativité et à gérer les conflits avec calme et assurance.

Quelques conseils à appliquer

- Prendre le temps de créer une relation avec chacun de ses collaborateurs.
- Apprendre les règles, les normes et les valeurs de l'organisation.
- Favoriser le développement des compétences et l'acquisition des connaissances.
- Établir des canaux de communication.
- Exprimer des attentes claires.

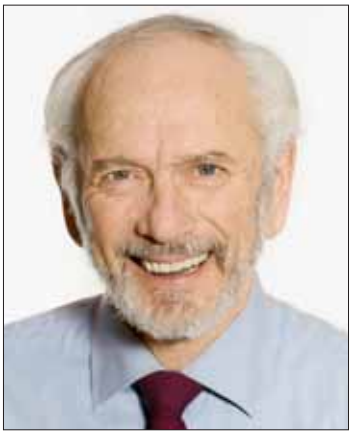
Quelques erreurs à éviter

- Faire de la micro-gestion : tenter de tout contrôler.
- Travailler en vase clos.
- Remettre à plus tard les tâches moins agréables.
- Rester dans sa zone de confort et de sécurité.
- Tenir une réunion pour le mauvais objectif, au mauvais niveau et sans les bonnes personnes.



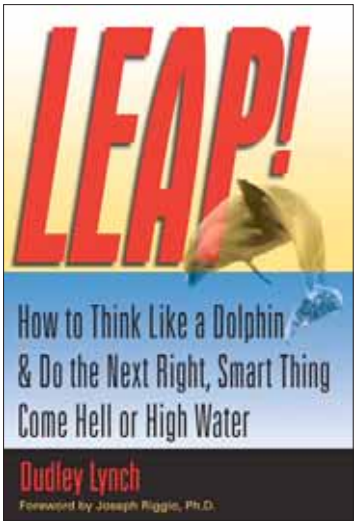
© Julia Marois

Depuis maintenant 40 ans, **René Paquet** conseille des milliers de leaders de l'entreprise privée et des institutions publiques. Il a fait carrière en tant que directeur de service, formateur, consultant en développement organisationnel et médiateur. Il possède une maîtrise en psychologie.



© Julia Marois

Titulaire d'une maîtrise en développement humain, **Jacques Lalanne** a formé des milliers de leaders en gestion participative, communication, négociation, prévention et résolution des conflits, coaching et travail d'équipe. Il travaille actuellement en tant que médiateur.


LEAP!
How to Think Like a Dolphin
& Do the Next Right, Smart Thing
Come Hell or High Water
Dudley Lynch
Foreword by Joseph Riggio, Ph.D.

COUVERTURE ORIGINALE ANGLAISE

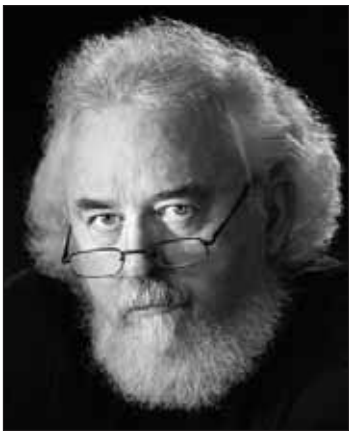
LEAP !

Dudley Lynch

240 pages
27 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Appliquez la stratégie du dauphin et récoltez le succès, jour après jour.

Dans cet ouvrage qui fait suite à un des plus grands best-sellers sur le thème des relations professionnelles, Dudley Lynch complète et redéfinit les fondements de la stratégie du dauphin en fonction de la réalité du XXI[e] siècle. De nos jours, faire sa place au travail n'est pas une mince affaire. Pour prospérer, il importe donc de reconnaître l'opportunité de changement et de sauter sur les occasions qui s'offrent à nous. Afin de favoriser le dépassement de soi et la résolution de problèmes, le modèle de personnalité du dauphin est celui qu'il faut privilégier. Toujours maître de son univers, le dauphin questionne son environnement, est prêt à redéfinir sa réalité au besoin et n'a pas peur de l'avenir. En plus de proposer de nombreux outils et conseils pour aider tout dauphin en devenir à atteindre ses objectifs, ce livre définit les trois types de personnalités inadaptées aux défis du milieu professionnel : la *carpe*, personne assez passive qui subit les changements avec une attitude de victime ; le *requin*, plutôt agressif, qui agit souvent au détriment des gens qui l'entourent ; et les *presque poissons volants* qui croient qu'un monde meilleur les attend, sans qu'ils aient à faire d'efforts. Ce livre intelligent, fruit d'une réflexion qui mûrit depuis vingt ans, est un atout indispensable pour contrer les attitudes inadéquates et mieux vivre avec les aléas du quotidien.



© Larry Lourcey

Dudley Lynch détient une maîtrise en communication. L'Université de Newport lui a décerné un doctorat *honoris causa* pour ses nombreuses contributions dans les champs du développement du leadership, du changement et des stratégies de pensée dans le monde des affaires. Il est aussi le président de Brain Technologies Corporation.

Du même auteur

COUVERTURE À VENIR

Jamais trop d'amis (titre provisoire)

Didier Morissonneau

160 pages
13 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Apprenez enfin comment tirer le meilleur de votre carnet d'adresses

Combien de personnes pouvez-vous appeler au beau milieu de la nuit en cas de crevaison ? La réponse à cette question, révèle Didier Morissonneau, dépend entièrement de l'énergie que vous avez investie à établir de bons contacts. Dans ce petit livre à la fois amusant et instructif, l'auteur vante les nombreux mérites du réseautage, qui constitue selon lui la clé de la réussite sociale et professionnelle. À l'aide de nombreux exemples inspirés par sa propre expérience en la matière, l'auteur vous fait part de ses secrets les mieux gardés. Il vous apprend aussi quelles erreurs éviter dans votre apprentissage de l'art du réseautage. Ainsi, vous saurez exactement quand appeler la personne qui vit un mauvais moment et quels petits gestes et attentions vous pouvez faire pour vous attirer les bonnes grâces de votre entourage. Et, pour vous donner un élan de motivation supplémentaire, 13 personnalités du monde culturel et politique vous dévoilent de quelle façon leur réseau de contacts leur a donné un bon coup de pouce à un certain moment de leur carrière. Que ce soit pour trouver un emploi, rencontrer l'âme sœur ou simplement élargir vos connaissances, le réseautage est et sera toujours votre meilleur allié !

Avec les témoignages de :
Philippe Dubuc – Nico Archambault – Sébastien Diaz – Geneviève Grandbois – Pierre Marchand – Éric-Emmanuel Schmitt – Michel Fugain.

Producteur de spectacles, **Didier Morissonneau** est un spécialiste de la musique des années 1940 et 1950. Depuis plus de 20 ans, il organise les tournées de grands artistes français au Québec et d'artistes américains à travers le Canada et les États-Unis.

COUVERTURE À VENIR

Devenir vrai (titre provisoire)

Thierry Gaubert

280 pages
3 avril 2013
Les Éditions de l'Homme

À une époque où l'authenticité est presque devenue marginale, découvrez des principes simples pour redevenir vrai envers vous-même et avec les autres.

Notre société du XXIe siècle voit émerger deux types de personnalités : les narcissiques et les assujettis. Alors que les narcissiques utilisent les autres pour se sentir vivants, les assujettis vivent pour faire plaisir aux autres. Ces deux types de relations interpersonnelles mènent à une impasse dans la recherche de l'authenticité. Après avoir défini le portrait type de chacun de ces profils au moyen de nombreux exemples et citations d'auteurs connus, Thierry Gaubert propose des pistes de solutions pour laisser de côté les comportements stériles et destructeurs, et enfin devenir vrai. À travers le récit de ses expériences personnelles, l'auteur nous propose sept clés pour retrouver des rapports plus transparents dans notre vie professionnelle, personnelle, familiale et sociale. Ces clés consistent, par exemple, à vivre la vie que l'on veut mener et non celle que la société nous suggère ; à être à l'écoute de notre intuition pour réapprendre à se faire confiance ; ou à utiliser les mots justes avec le bon ton, au bon moment et face à la bonne personne. Devenir vrai, c'est tout simplement l'art de se comprendre, de se connaître et de reconnaître avec humilité nos faux-fuyants et nos faux pas.

Thierry Gaubert a d'abord été responsable des ressources humaines et formateur en techniques de management au sein d'importantes entreprises du domaine tertiaire. Souffrant d'une maladie invalidante qui l'a contraint à changer de domaine, il s'est tourné vers la musique avant de comprendre que sa voie se trouvait dorénavant dans l'intervention psychothérapeutique. Il anime aujourd'hui des ateliers et des conférences dans le domaine de la perception de soi et est à la tête du Centre d'Hypnose et de Thérapies Brèves.

Du même auteur

Coup de jeune pour nos best-sellers psycho

256 pages
16 janvier 2013

176 pages
16 janvier 2013

288 pages
23 janvier 2013

296 pages
16 janvier 2013

336 pages
23 janvier 2013

320 pages
16 janvier 2013

L'école de l'optimisme

Développer la résilience chez l'enfant

Martin E. P. Seligman

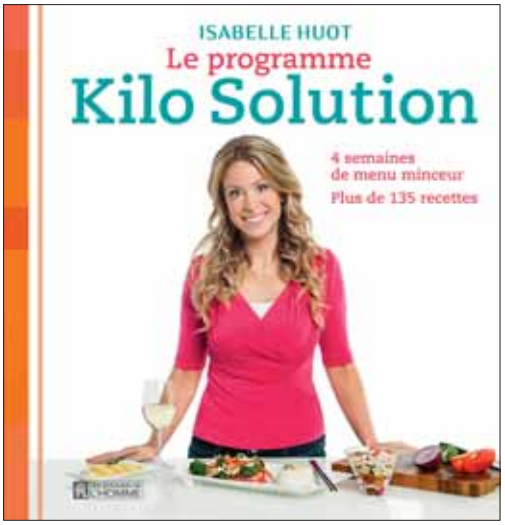
352 pages
30 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

Un guide pratique pour prévenir la dépression chez les enfants, les amener à avoir une plus grande résilience et leur donner confiance en la vie

Dès leur plus jeune âge, on pousse les enfants à avoir confiance en eux et à cultiver une bonne estime d'eux-mêmes. Pourtant, le nombre de dépressions chez les enfants demeure malheureusement trop élevé. Dans ce guide pratique, l'auteur enseigne aux parents, professeurs et entraîneurs sportifs comment aider les enfants à devenir optimistes. Cette approche ne se limite pas à corriger le pessimisme, mais tente aussi d'amener les jeunes à acquérir une force positive constructive. Celle-ci les suivra tout au long de leur vie pour les aider à se remettre des échecs et moments difficiles. Ce changement dans leur perception de soi fera la différence, par exemple entre une réplique du type « j'ai décroché le rôle parce qu'il n'y avait que trois personnes qui passaient l'audition » et « j'ai obtenu le rôle parce que j'ai du talent ». Rempli d'exemples, de mises en situation, de dialogues fictifs et de questionnaires, ce livre dynamique propose des pistes réelles de réflexion et de changement pour mieux outiller l'enfant face à l'avenir.

Martin E. P. Seligman figure au 13e rang des 100 psychologues du XXe siècle les plus cités dans les livres. Chercheur et auteur de plusieurs ouvrages en psychologie, il a été élu président de l'American Psychological Association en 1998. Il est considéré par plusieurs comme le père fondateur de la psychologie positive.

Du même auteur



Le programme Kilo Solution

Isabelle Huot

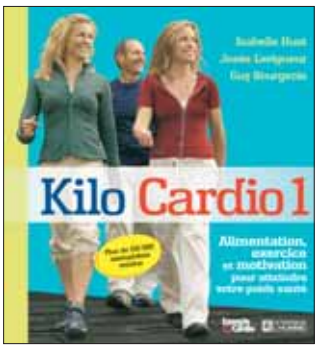
192 pages
16 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

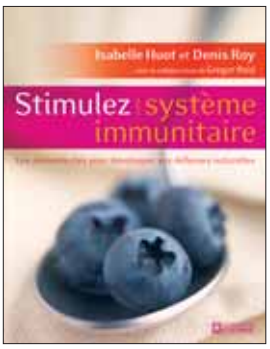
Vous avez fait le choix de perdre du poids ou de mieux manger ? Voici plus de 135 délicieuses façons d'y parvenir sans vous casser la tête ni vous priver.

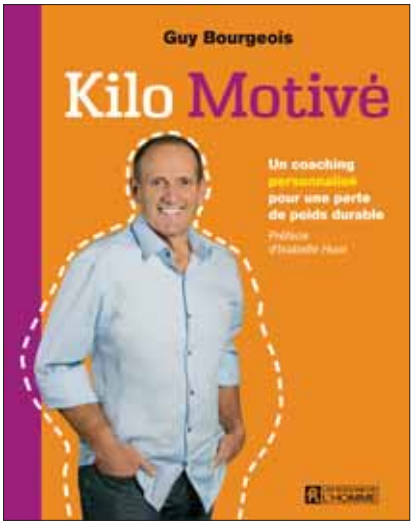
Grâce au livre *Kilo Solution,* déjà vendu à plus de 40 000 exemplaires, des milliers de Québécois sont plus conscients des apports nutritionnels et caloriques de leurs choix à table. Mais comment faire pour adopter une bonne alimentation au quotidien et éviter de tomber dans le piège de la nourriture rapide ? Isabelle Huot propose un éventail de recettes simples qui permettent de faire des choix moins caloriques au petit déjeuner, à l'heure du lunch, au souper et pour la collation. Qu'on cherche à perdre du poids ou simplement à mieux manger, en solo ou en duo, la variété des recettes plaira à tous les palais et à tous les styles de vie. Avec ses « Cuisi-trucs » et ses informations nutritionnelles éclairantes, ce livre convient aux gens qui désirent faire les bons choix, sans sacrifier le plaisir de manger ni passer des heures à la cuisine. De plus, les propositions de menus sur 4 semaines, à raison de 1200, 1500 ou 1800 calories par jour, permettent d'employer le livre comme un programme minceur. Chacun peut ainsi adapter son *Kilo Solution* selon ses besoins !

Diététiste professionnelle, **Isabelle Huot** possède un doctorat en nutrition et a participé à plusieurs programmes de recherches au Canada et à l'étranger. Désireuse de vulgariser son savoir, elle collabore souvent avec les médias et est auteur ou coauteur de nombreux ouvrages sur la nutrition. Elle dirige cinq cliniques de nutrition et de perte de poids Kilo Solution et elle a lancé une gamme de produits prêts-à-manger pour les gens qui veulent bien s'alimenter et surveiller leur poids, mais qui ont un emploi du temps très chargé.

Du même auteur







Kilo Motivé

Un coaching personnalisé pour une perte de poids durable

Guy Bourgeois

176 pages
16 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

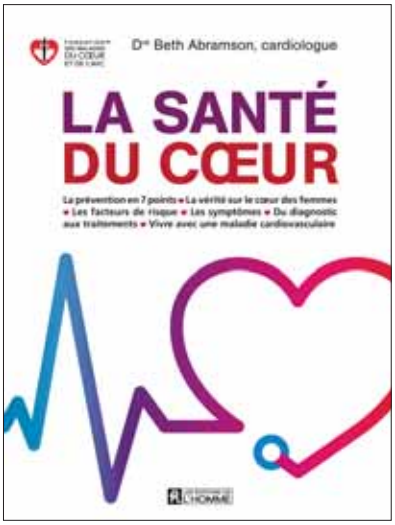
Souhaitez-vous perdre 5, 10, 20 ou 30 kilos pour de bon ? Soyez « kilo motivé » et vous y parviendrez !

Il existe des centaines de méthodes pour maigrir, mais elles ont toutes le même défaut : elles misent uniquement sur les aspects énergétiques (prise et dépense caloriques) de la perte de poids et négligent l'aspect psychologique. « On perd ses kilos dans la tête avant de les perdre sur la balance », explique Guy Bourgeois, qui a perdu 80 livres (35 kg) en autant de semaines, sans jamais les reprendre. Outil unique sur le marché, qui accompagnera le lecteur jour après jour dans l'atteinte de ses objectifs de perte de poids, *Kilo Motivé* est une invitation lucide à passer à l'action. Pour éloigner les excuses évoquées depuis des années et se donner les vraies raisons d'atteindre le poids souhaité, pour dire adieu aux « méthodes miracles » et changer pour de bon ses habitudes de vie, pour retrouver le goût de persévérer lorsque la motivation vacille, il n'y a rien comme le franc-parler et les pointes d'humour de « celui qui est passé par là ». *Kilo Motivé,* c'est aussi un coaching personnalisé sur une demi-année pour éviter les rechutes, et un véritable journal de bord qui se renouvelle chaque semaine. On y trouve bien sûr les conseils de l'auteur, mais aussi des espaces pour s'assurer de la bonne tenue de son « budget calorique », un défi poids-santé différent chaque semaine, une échelle de motivation et des témoignages inspirants. Tout ce qu'il faut pour être « kilo motivé » !

© Philippe Latulipe

Guy Bourgeois est un homme d'affaires aguerri qui a réussi comme entrepreneur avant de se lancer dans le coaching. Coauteur des deux tomes de *Kilo Cardio,* motivateur du Défi Diète du *Journal de Montréal* et conférencier, avec Isabelle Huot, dans le cadre de la tournée Motivation poids-santé, il est aujourd'hui la référence en matière de motivation liée à la perte de poids. On peut le voir, l'entendre et le lire régulièrement en tant que chroniqueur ou expert à la télévision, à la radio et dans les journaux.

Du même auteur



COUVERTURE TEMPORAIRE

La santé du cœur

La prévention en 7 points • La vérité sur le cœur des femmes • Les facteurs de risque • Les symptômes • Du diagnostic aux traitements • Vivre avec une maladie cardiovasculaire

Dre Beth Abramson

Préface de la Fondation canadienne des maladies du cœur et de l'AVC

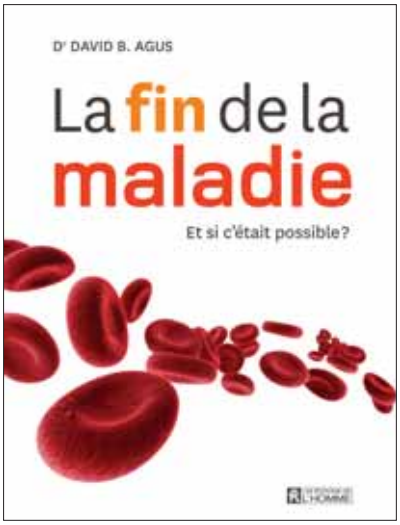
288 pages
30 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

Le nouveau livre de référence sur la prévention, les facteurs de risque, les symptômes et les traitements des maladies cardiaques

Des palpitations sont-elles le signe certain d'un problème cardiaque ? Si mon grand-père est mort d'un arrêt cardiaque à l'âge de 65 ans, est-ce que je cours plus de risques de souffrir d'une cardiopathie ? Les femmes sont-elles davantage épargnées que les hommes par les maladies cardiovasculaires ? Arrêter de fumer à 50 ans, n'est-ce pas un geste désespéré, inutile pour la santé du cœur ? À toutes ces questions, la réponse est non. C'est d'ailleurs dans le but de répondre aux interrogations les plus fréquentes, de détruire les mythes et de fournir des informations claires, complètes, validées et à jour que la Fondation canadienne des maladies du cœur et de l'AVC a élaboré ce livre. Au Canada et dans le monde, les maladies cardiaques sont la première cause de décès, et pourtant les études démontrent que jusqu'à 80 % des cardiopathies pourraient être évitées par des mesures préventives. Tout en portant une attention particulière à la maladie cardiaque chez les femmes, une réalité trop souvent ignorée, ce livre fournit toutes les explications et les conseils nécessaires à une bonne compréhension des maladies cardiovasculaires et à la mise en pratique de stratégies accessibles visant la promotion de la santé cardiaque et la prévention de la maladie.

© Anka Czudec / Studio Anka

Le Dr **Beth Abramson,** cardiologue, est porte-parole de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC depuis plusieurs années. Professeur agrégé au département de médecine de l'Université de Toronto, directrice du Centre de prévention et réhabilitation cardiaques, et chef de la division de la santé cardiovasculaire de la femme de l'hôpital St. Michael, le Dr Abramson a mené plusieurs études sur le rôle des hormones féminines dans l'apparition des cardiopathies. Elle participe à de nombreux programmes d'information du public à l'échelle nationale.



COUVERTURE TEMPORAIRE

La fin de la maladie

Et si c'était possible ?

David Agus, avec la participation de Kristin Loberg

Préface du Dr Christian Boukaram

320 pages

13 février 2013

Les Éditions de l'Homme

Une nouvelle conception de la santé, qui va au-delà de l'absence de maladie

Depuis longtemps, nous entretenons une conception de la santé axée sur des éléments précis : microbes à enrayer, aliment miracle à consommer, carence à cibler, tension artérielle trop haute ou trop basse, glycémie à surveiller, etc. Face à la maladie, nous persistons à chercher le gène qui fait défaut ou le « secret » qui nous apportera la guérison. Or, selon le Dr Agus, nous faisons fausse route. Si nous voulons combattre plus efficacement le cancer, les maladies cardiaques et les maladies auto-immunes, nous devons changer complètement notre notion du corps humain. En fait, selon l'auteur, la santé va bien au-delà de l'absence de maladie. Le corps est un système extrêmement complexe qui doit être appréhendé dans sa globalité. Alors que plusieurs ouvrages en santé se limitent à traiter de la perte de poids et des exercices physiques, Agus nous invite à analyser notre état de santé à travers une multitude d'aspects, englobant toutes les facettes de l'être (humeur, environnement, rythme de vie, respiration, énergie, niveau de stress, etc.). Il déconstruit également plusieurs mythes relatifs à la santé, notamment au sujet des supposés bienfaits des compléments de vitamines et minéraux, et de l'influence de l'ADN sur la condition physique. L'auteur nous propose finalement plusieurs règles de santé simples en vue d'accéder à un mode de vie sain, en harmonie avec notre corps. Véritable appel à la réflexion comme à l'action, ce livre nous invite à reprendre notre santé en main dans une optique de prévention, et non plus seulement de guérison.

David B. Agus dirige le USC Westside Prostate Cancer Center et le Center for Applied Molecular Medicine. Spécialiste du cancer et de la création de nouvelles thérapies pour le cancer de la prostate, il participe aussi à l'élaboration d'essais cliniques de nouveaux médicaments. Il a fondé Oncology.com, la plus importante ressource en ligne en matière de cancer, et Navigenics, une technologie de soins de santé axée sur le bien-être.

Un dos sans douleur

Guide complet pour prévenir et soulager les maux de dos, du cou et des épaules

Dr Jenny Sutcliffe

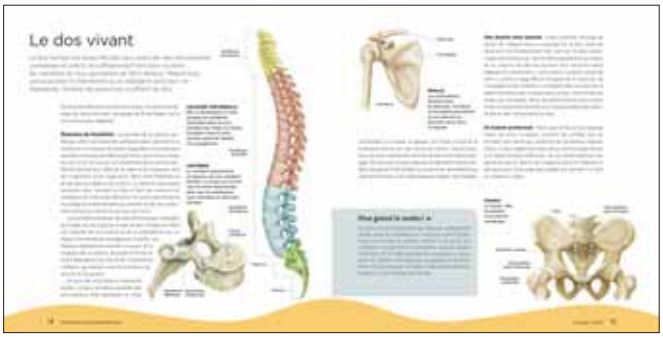
224 pages
27 février 2013
Les Éditions de l'Homme

Offrez à votre dos les soins qu'il mérite !

Apprenez à prendre soin de votre dos en toute circonstance et dites adieu à la douleur et à l'inconfort. Instructif et accessible, cet ouvrage mise d'abord sur la prévention des maux de dos, du cou et des épaules. Il répond aussi à des questions fréquentes sur le fonctionnement du dos, les problèmes qui l'affectent et les façons d'y remédier. En plus de faire le point sur les différentes formes de traitements disponibles, l'auteur propose 44 exercices ciblés qui vous permettront de réduire les malaises liés à certaines conditions spécifiques telles que la scoliose, l'arthrite et l'ostéoporose. Que vous cherchiez à prévenir la douleur ou à la guérir, vous trouverez ici des solutions efficaces et adaptées à votre situation.

© Nigel Perryman

Le **Dr Jenny Sutcliffe** est médecin et physiothérapeute. Pendant plusieurs années, elle a travaillé au British National Hospital for Nervous Diseases de Londres. Aujourd'hui, elle se consacre à sa carrière d'auteur et de consultante, contribuant notamment à plusieurs journaux et magazines nationaux.



COUVERTURE À VENIR

Les vertus miraculeuses du miel

Catherine Crépeau

160 pages
17 avril 2013
Les Éditions de l'Homme

Découvrez les 1001 vertus du miel, depuis ses usages ancestraux jusqu'aux plus récentes découvertes en santé !

Saviez-vous qu'on se servait du miel dans l'Antiquité pour conserver les aliments ? Que, durant les deux guerres mondiales, on l'employait pour accélérer la cicatrisation des plaies des soldats ? Ingrédient polyvalent, le miel continue aujourd'hui de nous surprendre par les 1001 bienfaits qui lui sont associés, notamment sur le plan de la santé. En plus d'être un agent probiotique, antioxydant et antibactérien, il aiderait à combattre l'anémie, stimulerait l'appétit, faciliterait le transit intestinal, et plus encore. Ce petit livre bien documenté vous explique les diverses façons dont vous pouvez tirer un maximum de bénéfices de cet aliment « miraculeux », et ce, dans tous les aspects de votre vie. Apprenez à utiliser la cire d'abeille pour confectionner des chandelles et des produits ménagers. Utilisez la propolis dans vos baumes pour les lèvres et la gelée royale dans les lotions pour la peau. Découvrez des façons astucieuses d'intégrer le miel à votre alimentation. Sous forme de gelée royale, de propolis ou de pollen, le miel deviendra un allié incontournable de votre santé et de votre quotidien !

Diplômée en journalisme, **Catherine Crépeau** a d'abord travaillé pour un hebdomadaire régional des Laurentides avant de devenir rédactrice au Réseau de l'information (RDI). De 2002 à 2008, elle a été journaliste et chef de pupitre à *L'actualité médicale,* un hebdomadaire destiné aux médecins québécois. À ce titre, elle a largement couvert le milieu de la santé et de la recherche. Elle a été édimestre de ServiceVie de 2008 à 2012.

COUVERTURE À VENIR

Les vertus miraculeuses des agrumes

Albert Mondor

160 pages
17 avril 2013
Les Éditions de l'Homme

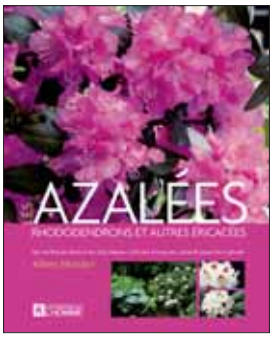
Découvrez les 1001 vertus des agrumes, depuis leurs usages ancestraux jusqu'aux plus récentes découvertes en santé !

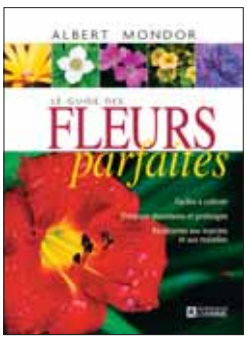
Saviez-vous que c'est dans les écrits de Confucius qu'on trouve la première mention de l'orange ? Originaire du sud-est de la Chine, cet agrume était présenté en offrande à l'empereur. Quant au citron, il aurait permis aux navigateurs de se prémunir contre le scorbut. Symboles par excellence de la chaleur du soleil, les agrumes sont aujourd'hui utilisés par presque tous les peuples du monde, tant pour la cuisine que pour leurs propriétés médicinales, cosmétiques ou nettoyantes. Ils posséderaient même des vertus anti-cancer et diminueraient la tension artérielle et le cholestérol sanguin. On loue leur action antioxydante et leurs propriétés antimicrobiennes qui en feraient des agents de conservation naturels. Ce petit livre bien documenté vous indique les diverses façons dont vous pouvez tirer un maximum de bénéfices de cet aliment « miraculeux », et ce, dans tous les aspects de votre vie. Apprenez comment assainir votre peau avec un soupçon de citron, éloigner les moustiques avec des écorces d'orange, nettoyer votre cuisine avec de l'huile essentielle de pamplemousse. Découvrez aussi des façons astucieuses de les intégrer à votre alimentation. Que vous préfériez le parfum des clémentines, la chair savoureuse des pomélos ou l'odeur vivifiante du citron, les agrumes deviendront des alliés incontournables de votre santé et de votre quotidien !

© Josée Lambert

Diplômé en horticulture ornementale et bachelier en biologie, **Albert Mondor** pratique le métier d'horticulteur et crée des jardins depuis 25 ans. Enseignant, conférencier, chroniqueur, il collabore au *Journal de Montréal* et à plusieurs magazines. Il a publié plusieurs livres aux Éditions de l'Homme.

Du même auteur





Recettes pour bébé (nouvelle édition)

150 repas santé à préparer au mélangeur

Nicole Young

Avec la collaboration de Nadine Day

240 pages
30 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

Des repas bien meilleurs que la nourriture en petits pots… et si faciles à préparer !

Référence indispensable pour les jeunes parents, cette nouvelle édition de *Recettes pour bébé* contient encore plus de recettes délicieuses, regroupées selon l'âge des bébés. Vous connaîtrez ainsi les aliments à donner ou à éviter à chaque étape du développement de l'enfant. Vous apprendrez aussi à éveiller ses papilles gustatives sans trop épicer les plats, et à éviter la monotonie dans son assiette. Bien qu'elle privilégie les meilleurs ingrédients pour la santé, l'auteur propose également des solutions de rechange moins coûteuses, pour les budgets modestes. Préparer de la nourriture saine et savoureuse pour les tout-petits deviendra un jeu d'enfant !

On trouve dans cette édition mise à jour :

- 25 nouvelles recettes ;
- les recommandations actuelles concernant l'introduction des aliments solides ;
- des propositions de menus, mises à jour ;
- un menu spécial pour les bébés qui ont été exclusivement allaités ;
- des conseils et astuces supplémentaires ;
- de nouvelles photos en couleurs.

Nicole Young, styliste et rédactrice culinaire expérimentée, donne des ateliers sur l'art de préparer des recettes pour les bébés. Elle est aussi mère de deux jeunes enfants.

Du même auteur

Quinoa

150 recettes simples et savoureuses, 100% sans gluten

Camilla V. Saulsbury

176 pages
30 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

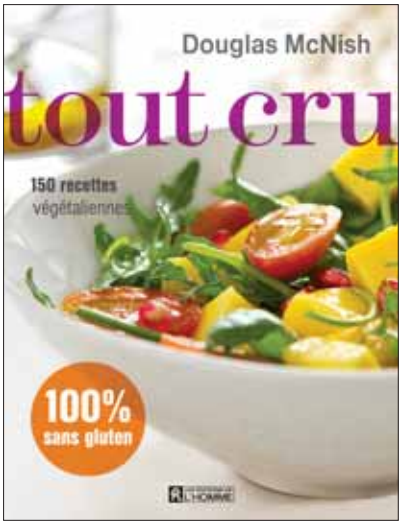
Une foule d'idées pour incorporer le quinoa à votre menu quotidien

Délicieux, nutritif et facile à préparer, le quinoa est un ingrédient-clé pour tous ceux qui veulent bien manger sans sacrifier la variété et la saveur de leurs mets. Découvrez le meilleur du quinoa en 150 recettes simples, originales et 100 % sans gluten. Au petit-déjeuner avec du beurre d'arachide, en pâte à pizza pour un souper entre amis, ou dans un gâteau d'anniversaire, le quinoa a sa place dans votre assiette du matin au soir et en toute occasion. Laissez-vous charmer par ce super aliment d'une grande polyvalence et doté de vertus santé incomparables. Votre corps ne pourra que vous en remercier !

Parmi les recettes

Quinoa aux pommes – Lait frappé au quinoa et aux petits fruits – Figues farcies aux graines de sésame, à la menthe et au quinoa – Mini beignets au crabe et au quinoa – Soupe cajun au quinoa – Ragoût au poulet, au quinoa et aux olives vertes – Quinoa aux saucisses et aux tomates cerises – Scones au quinoa et au sucre brun – Gâteau aux carottes

Camilla V. Saulsbury est une chef primée qui écrit, invente des recettes et donne des cours de cuisine. Spécialiste de l'alimentation, elle apparaît souvent sur la chaîne QVC et à l'émission *Today* sur Food Network. Ses écrits sont publiés dans le *New York Times*.



Tout cru

150 recettes végétaliennes, 100 % sans gluten

Douglas McNish

176 pages
30 janvier 2013
Les Éditions de l'Homme

Une savoureuse introduction à une alimentation vivante et… vivifiante !

Parce qu'il favorise le maintien d'une santé de fer, d'un poids santé et d'un bon niveau d'énergie, le crudivorisme fait de plus en plus d'adeptes. Que vous soyez converti à ce mode d'alimentation depuis des années ou un débutant, vous serez conquis par la diversité des 150 recettes de ce livre. Sans cuisson, végétariennes et sans gluten, elles se dégustent en toute occasion, du petit-déjeuner tonique au dessert décadent. Outre une grande variété de plats principaux originaux, vous trouverez un vaste éventail de jus et de smoothies, ainsi qu'une section complète sur les condiments et les accompagnements savoureux. Techniques, instruments, bases, etc., tout y est expliqué clairement pour vous aider à parfaire votre maîtrise de l'alimentation vivante. Ainsi, vous redécouvrirez le plaisir de manger des aliments frais, riches en éléments nutritifs et détoxifiants.

Parmi les recettes sélectionnées

Gruau à la poire et à la citrouille – Élixir aux graines de sésame et à l'orange – Soupe au cari à la courge musquée et à la mangue – Salade de fenouil, pamplemousse et persil – Fromage parmesan aux amandes – Burgers aux noix de Grenoble et champignons portobello – Raviolis de betterave rouge – Burritos vivifiants – Nachos au maïs et carotte – Gâteau choco-café – Glace à la mangue et à l'ananas

© Jo-Anne McArthur

Douglas McNish est chef exécutif, professeur de cuisine et consultant. Passionné par l'alimentation crue, il fait la promotion de ses bénéfices en participant à différentes émissions télévisées et publications nationales. Il réside actuellement à Toronto, où il travaille au restaurant Raw Aura.

COUVERTURE À VENIR

Barbecue végétarien (titre provisoire)

En 125 recettes et techniques

Steven Raichlen

208 pages
27 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Pour des menus d'été hauts en saveur et en couleur !

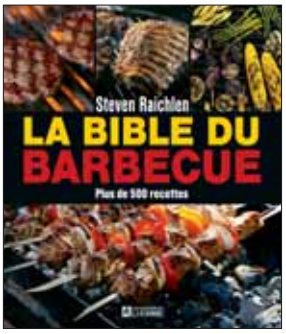
Vous ne mangez ni viande ni poisson et avez l'impression d'être condamné aux sempiternelles brochettes de légumes grillés à la saison des barbecues entre amis ? Ou peut-être êtes-vous à la recherche d'idées pour varier vos menus d'été, élargir votre éventail de recettes santé ou accompagner votre burger bien grillé ? Steven Raichlen a ce qu'il vous faut ! Dans ce livre, le maître du gril vous propose plus de 200 pages d'inspiration pour profiter au maximum de la cuisine sur le barbecue. Hors-d'œuvre, légumes, salades, sandwichs, sauces et desserts surprenants : 125 recettes et techniques de base présentées étape par étape pour faire de votre barbecue végétarien un succès retentissant !

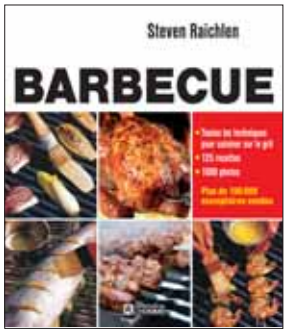
Exemples de recettes
Gaspacho fumé – Croque aux tomates et au fromage de chèvre – Artichauts cuits à la broche – Fenouil à la sauce au miel et au vinaigre de xérès – Aubergines à la mode argentine – Champignons grillés à la mexicaine – Tofu teriyaki – Polenta en croûte de parmesan – Poires Belle-Hélène sur le gril – Bananes givrées au sirop d'érable

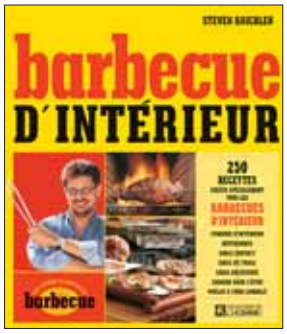
© Gary Blum

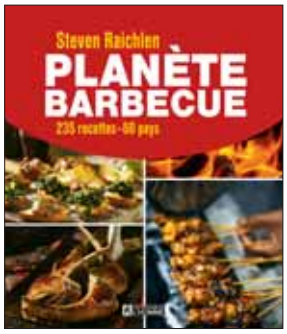
Diplômé en littérature française, **Steven Raichlen** a quitté les États-Unis pour étudier la cuisine médiévale en Europe. Il a fréquenté à Paris deux écoles de cuisine, Le Cordon Bleu et La Varenne. Animateur de séries télévisées et auteur d'une vingtaine de best-sellers vendus à plusieurs millions d'exemplaires, Steven a réinventé l'art de cuire sur feu vif.

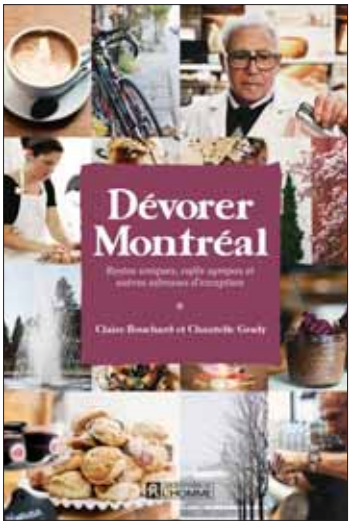
Du même auteur











Dévorer Montréal

Restos uniques, cafés sympas et autres adresses d'exception

Claire Bouchard et Chantelle Grady

304 pages
20 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Mordez dans la gastronomie montréalaise !

Êtes-vous en quête de nouvelles adresses pour assouvir vos désirs gourmands ? La sélection de fromages de votre épicier vous ennuie-t-elle ? Cherchez-vous un resto sympathique où manger un repas extraordinaire sans vous ruiner ? Une pâtisserie où acheter un dessert original pour impressionner vos convives ? *Dévorer Montréal* vous invite à mordre à pleines dents dans la gastronomie montréalaise en vous présentant 52 établissements coup de cœur en 4 saisons. Restaurants, cafés, boulangeries, pâtisseries, épiceries fines et boutiques spécialisées à l'ambiance unique et qui proposent des expériences gustatives qui sortent des sentiers battus.

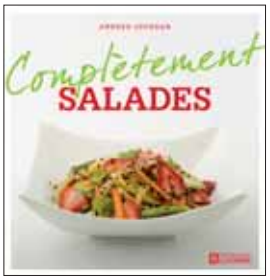
Vous découvrirez également, en mots et en images, la petite histoire de ces adresses d'exception et des artisans qui y œuvrent au quotidien. *Dévorer Montréal,* c'est un guide urbain renversant qui promet de vous en mettre plein le ventre et plein la vue !

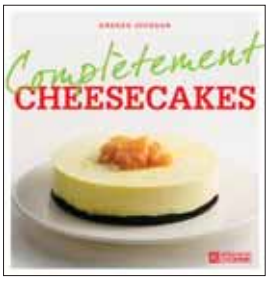
© Chantelle Grady

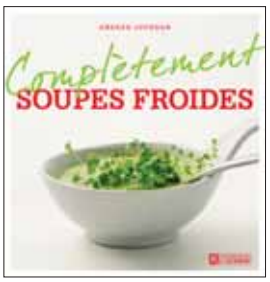
Claire Bouchard est éditrice en chef Web pour la chaîne Casa. Originaire de Baie-Comeau, cette blogueuse et gourmande invétérée dévore compulsivement Montréal depuis presque 20 ans. Conquise par la diversité des propositions culinaires de sa ville d'adoption, elle entraîne les gourmands dans des lieux surprenants et à la rencontre d'artisans qui séduisent par leur originalité et leur authenticité.

© Chantelle Grady

Chantelle Grady est photographe, styliste et designer graphique. Arrivée à Montréal en août 2011, cette talentueuse Australienne saute à pieds joints sur la scène gourmande. Soucieuse de transmettre l'énergie qui se dégage des lieux et des gens, elle pose un regard neuf sur la ville. Inspirée par la chaleur des rencontres gastronomiques, elle communique avec brio la passion des artisans.







Collection « Complètement… »

Andréa Jourdan

64 pages
27 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Une nouvelle collection de livres de recettes complètement irrésistibles !

Avez-vous envie d'explorer à fond vos ingrédients fétiches et des thématiques culinaires alléchantes ? Voici une collection de petits livres à prix choc qui proposent chacun 30 recettes savoureuses et sans tracas pour vous faire découvrir toutes les potentialités des aliments et des plats dont vous raffolez.

Andréa Jourdan est une chef passionnée, une pâtissière chevronnée et une spécialiste du Web culinaire. Amoureuse des plaisirs de la table, elle a été restauratrice à Los Angeles, productrice d'émissions culinaires en Italie et propriétaire d'une boutique gastronomique à Montréal. Riche du savoir acquis en 25 années passées en Europe à échanger avec de grands chefs, elle nous livre ses secrets gourmands et partage son amour de la cuisine.

Crevettes farcies
au fromage feta

Cheesecake aux cerises
et aux amandes

COUVERTURE À VENIR

Desserts en pots (titre provisoire)

Andréa Jourdan

192 pages
27 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Petits pots, grands desserts !

Vos pots à conserves dorment-ils dans les armoires entre deux corvées de confiture maison ? Vos pots de moutarde prennent-ils la direction du bac à recyclage dès qu'ils sont vides ? Pourquoi ne pas les utiliser pour faire cuire une réconfortante croustade aux poires et aux amandes, des crèmes brûlées à l'orange ou de délicieuses panna cotta à la vanille ? Et pourquoi ne pas les astiquer pour y servir une élégante pêche melba, un pudding au caramel salé ou un décadent soufflé glacé au chocolat ?

La chef et pâtissière Andréa Jourdan vous invite à donner une nouvelle vie à vos petits pots de verre en vous livrant 150 fabuleuses recettes qui les mettent à l'honneur. Des grands classiques aux desserts les plus inventifs, voilà une façon originale d'épater vos invités, de surprendre les enfants ou tout simplement d'échapper à la routine.

Andréa Jourdan est une chef passionnée, une pâtissière chevronnée et une spécialiste du Web culinaire. Amoureuse des plaisirs de la table, elle a été restauratrice à Los Angeles, productrice d'émissions culinaires en Italie et propriétaire d'une boutique gastronomique à Montréal. Riche du savoir acquis en 25 années passées en Europe à échanger avec de grands chefs, elle nous livre ses secrets gourmands et partage son amour de la cuisine.

Les clôtures et les murs de jardin

Black & Decker

208 pages
13 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

Des conseils, techniques, idées et plans précis – tout ce qu'il vous faut pour transformer votre jardin ou votre cour en une oasis privée, où il fait bon profiter des belles journées.

Pour transformer une cour arrière ou un jardin en havre de paix, donner de la prestance à votre terrain ou en délimiter des zones précises, l'installation d'une clôture, d'une arche de jardin ou d'un muret constitue un projet d'amélioration relativement rapide et économique à réaliser. Préservez votre intimité, rendez votre espace extérieur plus sûr et ajoutez-y des divisions décoratives ou utilitaires grâce à l'un des nombreux projets de ce livre, détaillés étape par étape. En plus de fournir des plans complets et des schémas variés pour tous les types de projets, il vous apprendra tout des outils nécessaires à leur réalisation, de la façon de dresser des plans selon le terrain, des matériaux disponibles et de leurs usages, ainsi que des techniques de réparation et d'entretien. Que vous soyez séduit par la rusticité d'un mur de pierres des champs, par l'aspect chaleureux des panneaux de treillis envahis de rosiers ou l'esthétisme moderne d'une clôture de bambou de type « palissade », il n'en tient qu'à vous de transformer votre extérieur pour l'adapter parfaitement à vos goûts et à votre mode de vie.

Dans la même collection

COUVERTURE À VENIR

Courir mieux (titre provisoire)

De la tête aux pieds

Jean-François Harvey

Préface de Pierre Lavoie

264 pages
27 mars 2013
Les Éditions de l'Homme

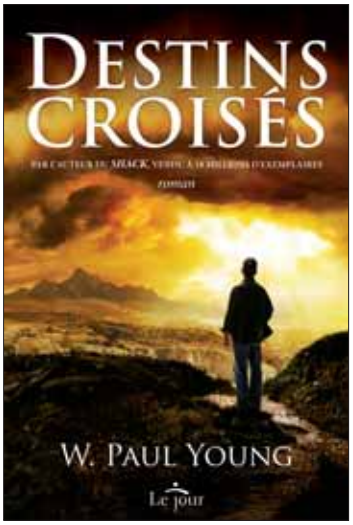
Comment améliorer ses temps et minimiser les risques de blessures tout en décuplant le plaisir de courir ? C'est tout simple : il suffit de courir mieux et non davantage.

Chez les débutants, une technique de course inadéquate peut vite occasionner douleurs et inconforts. Quant aux coureurs expérimentés qui misent uniquement sur l'aspect quantitatif de l'entraînement, ils négligent un potentiel inexploité et risquent le surentraînement qui peut causer des blessures, un affaiblissement du système immunitaire et une baisse des performances. Voici un livre unique sur le marché, qui aborde l'aspect qualitatif de la course. Il propose des mouvements adaptés à la mécanique du corps tout en respectant les particularités de chacun. Des conseils précis pour améliorer la technique de course en 10 étapes touchent tous les éléments de ce sport, de la foulée à la cadence, en passant par la posture, la respiration et le mouvement de chacun des membres. Ces conseils s'accompagnent d'explications claires, d'exemples photographiques, et sont complétés par une centaine d'exercices spécifiques. L'ouvrage comprend aussi un guide pour choisir une chaussure adaptée à toutes les courses ; une section illustrée sur les blessures fréquentes du coureur, sur les moyens de les éviter et les meilleurs traitements ; et de nombreux programmes d'entraînement pour préparer le sportif à franchir différentes distances.

© Tango

Athlète, entraîneur, kinésiologue et ostéopathe réputé, **Jean-François Harvey** se passionne pour l'étude de la posture et de la mécanique du corps. Il enseigne au Collège d'études ostéopathiques de Montréal et au Collège d'études ostéopathiques de Québec. Il s'agit du seul programme universitaire de formation en ostéopathie au Québec reconnu par l'Université de Wales (Angleterre). Jean-François Harvey est propriétaire de deux cliniques à Montréal, où il traite plusieurs sportifs et danseurs de haut niveau. Il donne diverses formations auprès de professionnels et du grand public.

Du même auteur



Destins croisés

William Paul Young

336 pages
20 février 2013
Les Éditions Le Jour

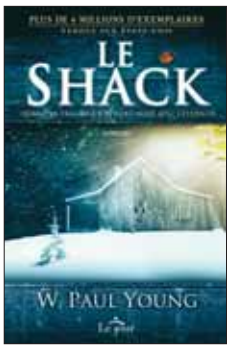
L'auteur du *Shack* revient en force avec un second roman profond et émouvant.

Anthony Spencer est un homme d'affaires fortuné, avide de succès, qui a toujours placé ses propres intérêts au-dessus de ceux de ses proches. Un jour, victime d'un grave accident, il est plongé dans un profond coma. Lorsqu'il reprend conscience, il se trouve dans un monde nouveau où il rencontre trois personnages improbables : Dieu, Jésus et le Saint-Esprit. Ces derniers montrent à Anthony à quel point son existence, jusqu'ici, est rongée par la culpabilité et la colère. Pour lui permettre de racheter ses erreurs passées, ils lui donnent l'occasion de sauver une vie sur terre. Dès lors, Anthony partage le corps de Cabby, un garçon de 16 ans souffrant d'un handicap mental. Peu à peu, les proches de l'adolescent ressentent la présence d'Anthony et décident de l'accepter parmi eux. Alors qu'il établit une relation de confiance avec Cabby et sa famille, Anthony se rend compte qu'il a effectivement laissé la rancœur et la négativité envahir le côté lumineux de sa personne. Il comprend ainsi la valeur de cette seconde chance qui lui a été offerte et décide de faire le geste qui lui apportera enfin la paix : sauver la vie d'autrui plutôt que la sienne.

© Bobby Downes

Né à Grande Prairie (Alberta), **William Paul Young** a vécu une partie de son enfance dans une tribu des régions montagneuses de la Papouasie occidentale, où ses parents étaient missionnaires. Il a obtenu un diplôme de premier cycle en études religieuses. Son premier roman, *Le Shack,* s'est vendu à plus de 16 millions d'exemplaires.

Du même auteur



52 façons de pratiquer la pleine conscience

Jan Chozen Bays

232 pages
20 février 2013
Les Éditions Le Jour

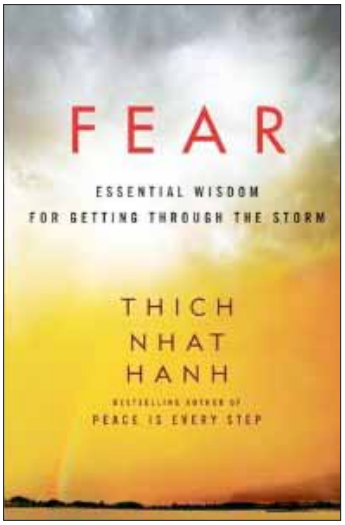
Savez-vous ce qu'est la pleine conscience ?

Vous arrive-t-il d'examiner vos mains et de réaliser tout ce qu'elles accomplissent automatiquement en une journée, et même la nuit, quand elles remontent les couvertures le long de votre corps pour que vous n'ayez pas froid ? Lorsque vous mangez, attendez-vous impatiemment votre prochaine bouchée avec la fourchette déjà en main, ou prenez-vous le temps de savourer la subtilité des arômes ? Pratiquer la pleine conscience, c'est porter attention à ces détails qui fourmillent dans notre quotidien et auxquels nous nous sommes habitués, au point de ne plus les remarquer, tels les sons qui nous entourent, les odeurs que nous sentons en une journée, les couleurs qui peignent le ciel, et les mots que nous disons sans même nous en rendre compte. Grâce à ses 52 exercices originaux et faciles à intégrer à votre routine quotidienne, ce livre vous fera prendre conscience de ces détails pour que vous soyez plus attentif à ce qui se passe autour de vous et en vous. Vous apprendrez par exemple à utiliser votre main non dominante dans l'exécution de vos tâches quotidiennes, à vous détacher des médias pendant une semaine, à sourire sans raison, jusqu'à ce que cela devienne automatique, et une multitude d'autres petites actions qui changeront votre regard sur le monde.

© Jennifer Brinkman

Jan Chozen Bays est pédiatre, professeur de méditation et auteur. Elle est l'abbesse du monastère zen Great Vow en Oregon, où elle a conçu les exercices de pleine conscience présentés dans ce livre.

Du même auteur



COUVERTURE ORIGINALE ANGLAISE

Vivre sans peur

Cheminer avec sérénité

Thich Nhat Hanh

Préface de Christine Michaud

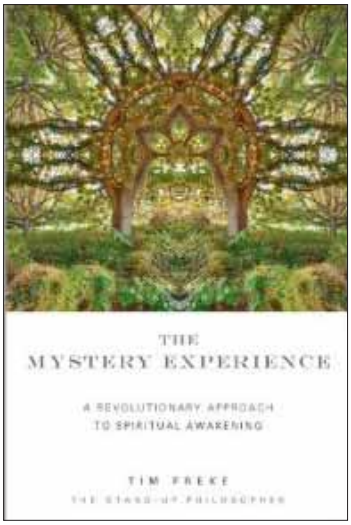
208 pages
27 mars 2013
Les Éditions Le Jour

Des leçons de sagesse pour surmonter nos peurs

La peur est une force que nous devons affronter à un moment ou à un autre. Mal gérée, elle peut prendre la forme d'un obstacle insurmontable. Dans ce livre pratique et accessible, Thich Nhat Hanh propose des outils concrets pour surmonter la peur la plus effrayante, celle de perdre ce qui nous rattache à la vie. Omniprésente, cette peur originelle se manifeste à travers d'innombrables préoccupations, dont vieillir, perdre son emploi ou subir la mort d'un proche. Pour s'en libérer, révèle Thich Nhat Hanh, il importe de faire le deuil de l'aspect périssable de la vie. Avec compassion, l'auteur nous enseigne donc à reconnaître qu'il n'y a ni naissance ni mort, mais seulement transformation et continuation de la vie. Un ouvrage résolument inspirant, qui nous encourage à retrouver le chemin de la sérénité et du calme.

Thich Nhat Hanh est l'un des maîtres zen les plus connus et respectés au monde. Poète et ardent défenseur de la paix et des droits de la personne, il est l'un des fondateurs du « bouddhisme engagé », mouvement qui allie méditation et action.

Du même auteur



COUVERTURE ORIGINALE ANGLAISE

L'expérience du WOW

Vivez le mystère de l'instant présent

Timothy Freke

304 pages
20 février 2013
Les Éditions Le Jour

Préparez-vous à vivre le plus grand voyage spirituel de votre vie !

À une époque gouvernée par les médias et les technologies, où tout devient facile d'accès et où l'on vit à la vitesse grand V, on ne prend plus la peine de réfléchir au sens de notre existence et à notre rôle sur la planète. On tient tellement le monde pour acquis que l'émerveillement n'est plus envisageable. Voilà où intervient l'éveil de la conscience. Être réceptif à l'éveil de la conscience, c'est apprendre à s'interroger sur la vie et l'univers, c'est accepter de devenir un « explorateur » spirituel. Pour ce faire, nous sommes d'abord invités à sortir de notre histoire quotidienne pour vivre l'étonnement (l'expérience du « WOW ») et plonger dans le grand mystère de la vie. Ce faisant, davantage à l'écoute de nos sens, nous prenons conscience de notre moi profond. Timothy Freke nous fait ensuite découvrir la beauté sensible du monde pour nous conduire au sentiment d'émerveillement, à la base de l'éveil spirituel. La dernière partie de l'ouvrage est consacrée aux effets de l'éveil de conscience dans la vie quotidienne. Avec une plume légère et humoristique, l'auteur jongle avec les dialogues de type socratique, les méditations et les exercices, ce qui rend son livre agréable et très personnel. Puisant dans les grands courants philosophiques, religieux et scientifiques, il nous invite à entreprendre le grand voyage de notre vie !

Timothy Freke est un auteur, philosophe et entraîneur spirituel qui s'est donné comme mission de changer la vie des gens en leur apprenant à s'éveiller à leur conscience. Il s'est imposé comme un maître de la philosophie spirituelle en rédigeant près de 30 ouvrages sur le sujet, dont *The Jesus Mysteries,* qu'il a coécrit avec Peter Gandy et pour lequel il a obtenu le prix du Livre de l'année, décerné par le *UK Daily Telegraph.* Il est également le fondateur d'ALL, une organisation vouée à l'éveil spirituel.

COUVERTURE À VENIR

La vie faite à la main (titre provisoire)

Quête de sens et de créativité

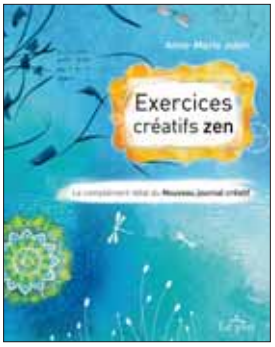
Anne-Marie Jobin

336 pages
3 avril 2013
Les Éditions Le Jour

Faire sa vie à la main, c'est la dessiner au fur et à mesure que nous suivons le fil conducteur de notre existence, c'est éveiller ce qu'il y a de plus riche en soi pour vivre sa vie dans la plus pure authenticité

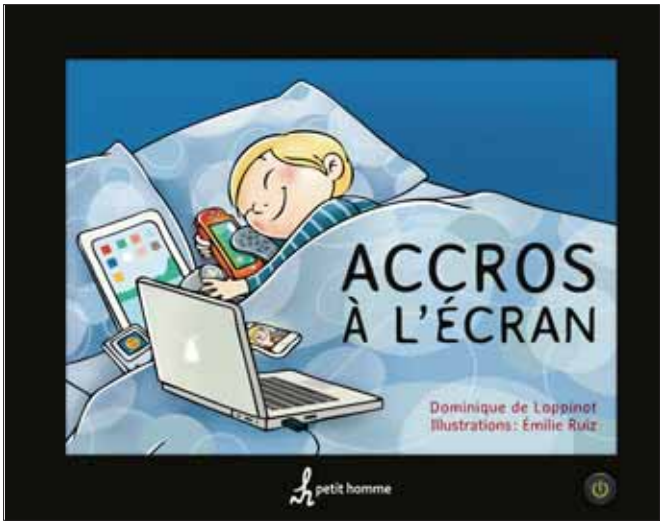
Chacun de nous est animé d'une énergie créatrice puissante et abondante. Apprendre la guitare, ouvrir un restaurant, entamer une seconde carrière, chacun de ces projets naît d'une idée, d'un appel intérieur, et prend forme grâce à cette source précieuse d'énergie créatrice qui nous définit, nous soutient et nous nourrit. Par habitude, par manque de temps ou par oubli de soi, nous l'enterrons parfois sous des activités qui nous mènent à mille lieues de nos désirs profonds. En plus d'expliquer le fonctionnement du processus créateur, ce livre examine les éléments qui peuvent entraver le flot de la créativité, et il identifie vos meilleurs alliés sur le chemin d'une vie plus satisfaisante. Blocages, peur de l'inconnu, procrastination, doutes, blessures passées, etc., toutes ces difficultés peuvent être surmontées. Grâce à des exercices ludiques et tout simples, vous arriverez facilement à canaliser votre énergie créatrice et à la sentir se manifester dans toutes les sphères de votre vie. En appliquant ces principes au jour le jour, vous apprendrez à recevoir avec curiosité et compassion ce que la vie vous propose, à affirmer qui vous êtes et à tracer votre chemin, un pas à la fois, dans le plus grand respect de vous-même.

Du même auteur



© Olivier Hanigan

Anne-Marie Jobin a été travailleuse sociale pendant près de 10 ans dans le milieu communautaire, auprès de personnes handicapées, d'immigrants et de réfugiés, avant de suivre une formation en art-thérapie. Sa passion pour ce domaine – l'écriture créative et la créativité sous toutes ses formes – l'a poussée à concevoir la méthode du journal créatif, qu'elle enseigne depuis 1998. En 2004, elle a fondé l'École Le Jet d'Ancre pour répondre à une demande croissante de formation provenant d'intervenants en santé mentale. Elle forme aujourd'hui, au Québec et en Europe, des animateurs certifiés à sa méthode. De plus, elle donne des ateliers au public ainsi que des conférences et des formations à divers organismes.



Accros à l'écran

Textes : Dominique de Loppinot
Illustrations : Émilie Ruiz

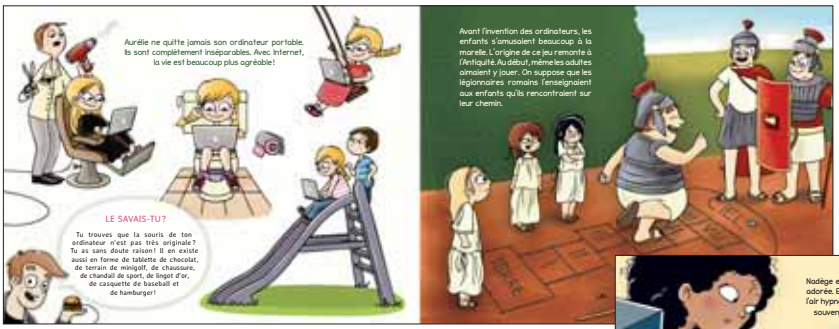
32 pages
13 février 2013
Les Éditions Petit Homme

Comment s'amusait-on avant l'invention de la télévision, de l'ordinateur et des jeux vidéo ?

Ordinateurs, jeux vidéo, cellulaires, portables, tablettes numériques, télés… Aujourd'hui, les écrans, petits et grands, nous entourent toute la journée. Si bien que les enfants, au lieu d'aller jouer dehors, au ballon ou à la poupée, passent de plus en plus de temps devant ceux-ci. Ils ne savent plus s'amuser avec un cerceau, un yo-yo ou des billes ! Dans cet album à la fois drôle et pédagogique, l'auteur se propose de sensibiliser les enfants à leur fascination pour les écrans et au temps qu'ils consacrent à ces loisirs. C'est aussi l'occasion de visiter le passé pour leur faire découvrir les jeux de leurs grands-parents et des anciennes générations : toupie, osselets, colin-maillard, chat perché, jeux de cartes, yo-yo, cache-cache, etc. Les illustrations dynamiques et remplies d'humour sauront éveiller leur curiosité.

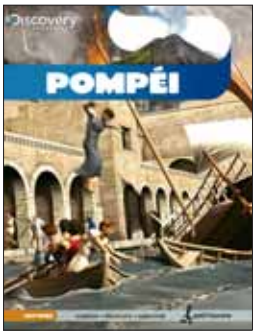
Journaliste, **Dominique de Loppinot** est aussi éditrice jeunesse. Mère de cinq enfants et inspirée par les situations du quotidien, elle s'est tout naturellement tournée vers l'écriture. C'est avec un regard humoristique sur la vie de famille qu'elle a écrit *Accros à l'écran,* constatant que ses enfants préfèrent parfois les écrans… à leur maman.

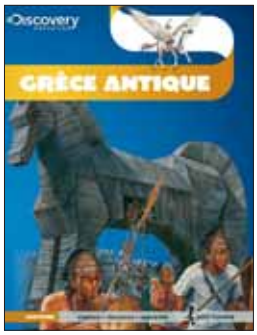
Originaire du sud de la France, **Émilie Ruiz** est une jeune illustratrice et graphiste. Sa passion pour le dessin l'a menée au Québec, où elle a travaillé pendant un an pour la maison d'édition jeunesse la Smala.


Aurélie ne quitte jamais son ordinateur portable. Ils sont complètement inséparables. Avec Internet, la vie est beaucoup plus agréable!
LE SAVAIS-TU?
Tu trouves que la souris de ton ordinateur n'est pas très originale? Tu as sans doute raison! Il en existe aussi en forme de tablette de chocolat, de terrain de minigolf, de chaussure, de chandail de sport, de lingot d'or, de casquette de baseball et de hamburger!

Avant l'invention des ordinateurs, les enfants s'amusaient beaucoup à la marelle. L'origine de ce jeu remonte à l'Antiquité. Au début, même les adultes aimaient y jouer. On suppose que les légionnaires romains l'enseignaient aux enfants qu'ils rencontraient sur leur chemin.

Nadège est comme un zombie devant sa télévision adorée. Elle a le regard vide, la bouche ouverte et a l'air hypnotisée. Heureusement, ses parents viennent souvent vérifier qu'elle n'oublie pas de respirer!
Avant l'invention de la télé, les enfants adoraient les toupies. Ils pouvaient rester de longs moments à les regarder tourner, hypnotisés. Ce jouet, comme le yoyo, existe depuis très longtemps. On en a même retrouvé une, vieille de plus de 4 000 ans, dans les ruines d'un village chinois. On a aussi découvert, dans des tombeaux égyptiens, des peintures représentant des enfants qui jouent avec des toupies.
LE SAVAIS-TU?
En 2011, au Vietnam, un fabricant de jouets a battu le record mondial de la toupie qui tourne le plus longtemps. Sa toupie a tourné pendant exactement 24 heures 35 minutes et 15 secondes!





La collection « Explore, découvre, apprends »

Discovery EDUCATION

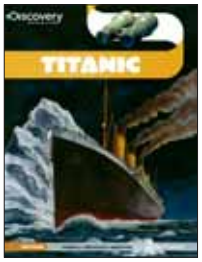
32 pages
13 février 2013
Les Éditions Petit Homme

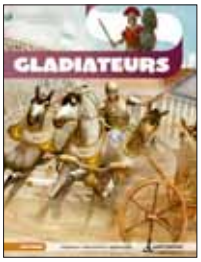
De petits livres hauts en couleur sur des sujets qui passionnent les enfants.

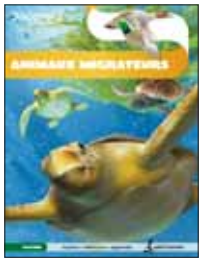
Partez à la découverte de nouveaux univers grâce à cette irrésistible collection destinée aux jeunes lecteurs.

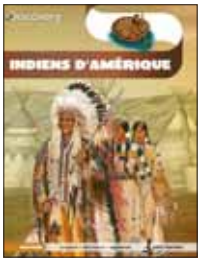
- Des sujets fascinants centrés sur quatre grandes thématiques : les sciences, la nature, le monde et l'histoire.
- Des illustrations impressionnantes, claires et détaillées.
- Des textes facilement compréhensibles, qui stimulent l'imaginaire et la réflexion.
- Des capsules pédagogiques qui favorisent l'apprentissage.

Dans la même collection









La bande à Smikee

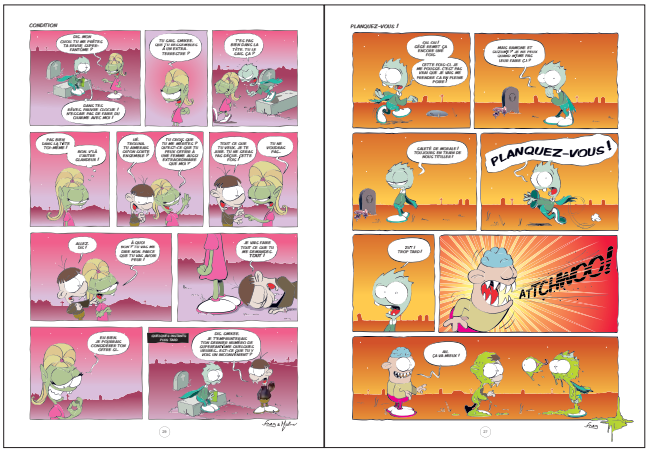
Morts et fiers de l'être

Freg, avec la collaboration de Makina

52 pages
20 février 2013
Les Éditions Petit Homme

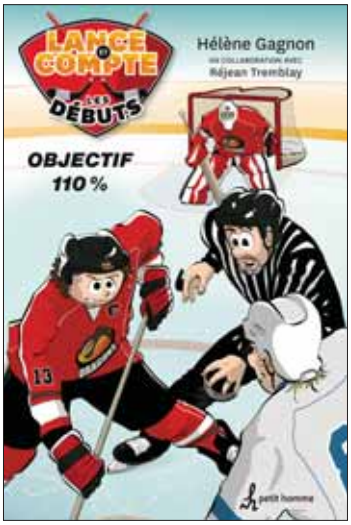
Des personnages irrésistibles et loufoques pour donner aux jeunes le goût de lire !

Pas facile, la vie d'un spectre terrifiant qui ne fait peur à personne, d'un vampire qui a horreur du sang, d'un œil aveugle, d'un monstre au cerveau protubérant mais complètement bête ! Si les membres de la bande à Smikee sont tous dysfonctionnels à leur façon, ils font preuve d'une loyauté indéfectible l'un envers l'autre, et chacun essaie tant bien que mal d'assumer son identité. L'effroyable Smikee a en fait une peur bleue des chats, Ramone est éperdument amoureux d'une sans-cœur, Trolina est une manipulatrice sans vergogne qui a jeté son dévolu sur Dracula, Gégé est un accro fini à la caféine et Guzume est une simple orbite oculaire multiphobique… Armés d'ingéniosité comme de mauvaises idées, ces petits monstres farfelus, uniques et attachants traversent au quotidien des situations toutes plus loufoques les unes que les autres, qui feront rire les petits comme les plus grands !



Frédéric Goyette est graphiste et grand collectionneur de BD. Enfant, il a découvert la lecture par la bande dessinée. Aujourd'hui, en faisant connaître le personnage qu'il a créé il y a plus de dix ans sur les bancs d'école, il souhaite transmettre le plaisir de lire grâce à l'univers coloré et humoristique de Smikee. Frédéric signe les dessins et les textes de *La bande à Smikee* sous le nom de **Freg**.

Katherine Goyette a un baccalauréat en enseignement primaire et éducation préscolaire. Enseignante en 3e année du primaire en milieu défavorisé et multiethnique, elle s'intéresse particulièrement au développement du goût de la lecture chez les jeunes. Passionnée de bandes dessinées et de cinéma d'animation, elle a eu l'idée d'utiliser la BD en classe pour éveiller l'intérêt des jeunes. Katherine collabore aux textes de la *La bande à Smikee* sous le pseudonyme de **Makina**.



Tome 3 : Objectif 110 %
Tome 4 : titre à venir

Hélène Gagnon

Avec la collaboration de Réjean Tremblay

144 pages
30 janvier et 3 avril 2013
Les Éditions Petit Homme

Retrouvez Pierre, Suzie et leurs amis dans de nouvelles aventures.

À 12 ans, Pierre Lambert est capitaine des Dragons, l'équipe de hockey pee-wee AA de Trois-Rivières. Sa sœur, Suzie, 10 ans, est voltige en cheerleading. Entourés de leurs amis, ils vivent les hauts et les bas d'un quotidien débordant de victoires, de défis et d'action.

Tome 3 (Thème : travail et discipline)
Les Dragons ont travaillé fort et fait preuve d'une discipline de fer pour accéder à la Coupe nationale. Pour Charlie, le gardien de but, la pression de la part de son père est au comble. Malgré ses doutes, il met les bouchées doubles. Suzie apprend le rôle principal d'une pièce de théâtre ; ses efforts seront récompensés lors de l'audition. Avec les Pirouettes, elle gagne enfin une médaille d'or, après plusieurs compétitions et grâce à une persévérance inébranlable.

Tome 4 (Thème : entraide et solidarité)
Lors des examens de fin d'année, les garçons mettent leurs énergies en commun pour ne laisser personne derrière. Les filles organisent une activité pour aider une famille qui a tout perdu dans l'incendie de son logement. Pierre va aussi s'impliquer dans le projet de sa sœur et entraîner ses amis à sa suite.

Des mêmes auteurs

© Julia Marois

Passionnée par l'écriture, **Hélène Gagnon** a publié trois romans pour adultes aux Éditions JCL et donné des conférences sur l'écriture. En tant que mère d'un garçon qui aimait beaucoup le hockey, elle a consacré de nombreuses heures à faire du bénévolat auprès de diverses associations sportives. Avec le soutien de Réjean Tremblay, elle s'est lancée avec bonheur dans l'aventure du roman jeunesse.

Réjean Tremblay est un journaliste et scénariste québécois. Spécialiste de hockey et chroniqueur, il a suivi les Canadiens de Montréal pendant plusieurs années et a couvert les grands prix de formule 1 pendant huit ans. On lui doit aussi une vingtaine de miniséries et de téléséries dont *Lance et Compte, Scoop* et *Réseaux,* qui ont toutes connu un très grand succès.

Martin Roy, illustrateur et scénariste de BD, a signé les caricatures d'avant-match du Canadien de Montréal et des Vacances de nos Glorieux, parues dans le *Journal de Montréal* de 2007 à 2012. Son univers coloré comprend également les personnages de Binrède, des Insouciants, des Frères Podckasz et de Faldo.

Le chien, un loup civilisé

Évelyne Teroni et Jennifer Cattet
Préface d'Ariane Étienne (professeur d'éthologie à l'Université de Genève)

336 pages
16 janvier 2013
Les Éditions La Griffe

Un ouvrage indispensable qui permet de mieux comprendre son compagnon à quatre pattes.

Le chien descend du loup et, quelle que soit sa race, il porte encore aujourd'hui cet héritage génétique. Cet ouvrage fascinant, fondé sur de nombreuses recherches en éthologie, retrace l'origine et l'évolution du chien, son développement, l'influence de l'hérédité sur son comportement, son organisation sociale et ses moyens de communication. On y trouve également de précieux conseils, par exemple sur le choix d'un chiot, son éducation et l'attitude à adopter face à un chien à problèmes. Un livre pratique et plein d'intérêt, qui s'adresse autant aux amoureux des chiens qu'aux professionnels qui les côtoient au quotidien.

Évelyne Teroni est titulaire d'un doctorat en psychologie, section éthologie, de l'Université de Genève. En plus de son travail en tant que comportementaliste, elle donne des conférences et anime des séminaires sur les chiens et les relations entre humains et canidés.

Jennifer Cattet, spécialiste en psychologie canine, a reçu sa formation d'éducatrice de chiens à Paris. Elle a ensuite entrepris des études de psychologie avec une spécialisation en éthologie à l'Université de Genève, où elle a travaillé pendant six ans.

Les chiens nous parlent

Décodez le langage de votre compagnon

Jan Fennell

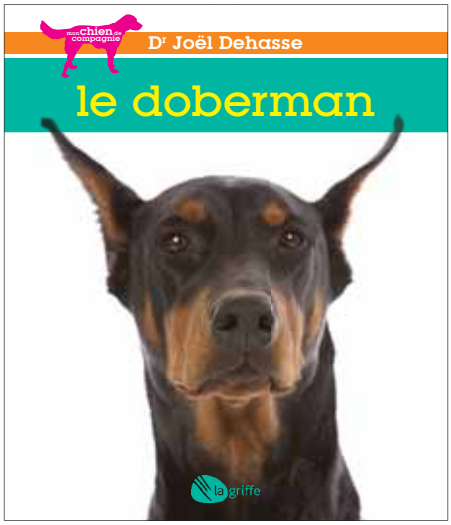
Préface de Monty Roberts, « l'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux »

288 pages
16 janvier 2013
Les Éditions La Griffe

Une méthode efficace pour entretenir une relation harmonieuse avec votre animal

Remettant en question les méthodes de dressage traditionnelles, Jan Fennell s'évertue à éduquer son chien dans le respect mutuel. Dans ce best-seller vendu à plus de 14 000 exemplaires en français, l'auteur explique sa démarche et démontre qu'il est possible de comprendre son compagnon et de communiquer avec lui. Simple et facile à utiliser, cette méthode vous permettra de remédier efficacement aux comportements problématiques de votre animal. La clé du processus consiste à faire comprendre à votre chien que vous êtes le chef de la meute. En faisant preuve de calme et de constance pour imposer votre autorité, vous serez en mesure de traiter l'angoisse de la séparation, l'agressivité nerveuse et les comportements obsessionnels manifestés par votre chien. Découvrez comment être à l'écoute des véritables besoins de votre fidèle ami, et vous parviendrez rapidement à une cohabitation plus harmonieuse.

Passionnée de chiens, l'éleveuse **Jan Fennell** a remporté de nombreux prix lors d'importantes compétitions canines. Elle se consacre à son métier d'entraîneur canin et a conquis un large public grâce à ses fréquentes apparitions à la radio et à la télé.



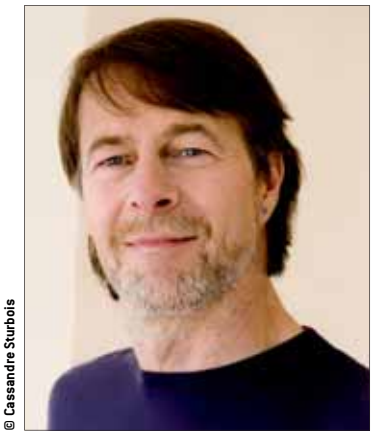
Le Jack Russell
Le doberman

Joël Dehasse

160 pages
30 janvier 2013
Les Éditions La Griffe

Les guides essentiels d'un vétérinaire respecté, pour tout savoir sur le meilleur ami de l'homme

Qu'il aboie joyeusement pour réclamer sa promenade ou qu'il vous réconforte d'un câlin quand vous en avez besoin, le chien est un compagnon affectueux qui ne vous laissera jamais tomber. Mais que faire lorsqu'il semble souffrant ? apeuré ?anxieux ? Quelle alimentation est la plus appropriée pour lui ? Pour mieux le connaître, le comprendre, le choisir, ou pour bien vous en occuper, le vétérinaire renommé et spécialiste des comportements animaliers Joël Dehasse dresse un portrait précis de votre compagnon à quatre pattes. Vous y trouverez des renseignements complets sur l'histoire et les spécificités de sa race, sur sa personnalité, son comportement et les soins dont il a besoin selon son âge et en toutes circonstances.



© Cassandre Sturbois

Docteur en médecine vétérinaire, **Joël Dehasse** est un spécialiste du comportement des animaux familiers. Conférencier et consultant international certifié en thérapie familiale, il est président de la Société européenne des vétérinaires comportementalistes. Très respecté dans son domaine, il est l'auteur de nombreux best-sellers sur les animaux et en particulier sur les chiens.

Du même auteur

editions-homme.com
editions-jour.com
editions-lagriffe.com
editions-petithomme.com

Le blogue des Éditions de l'Homme
EDITIONSHOMME.QC.CA

Nous joindre
edhomme@groupehomme.com

Groupe Homme

955, rue Amherst
Montréal, Québec H2L 3K4
Téléphone : 514-523-1182
Télécopieur : 514-597-0370
GROUPEHOMME.COM

Distributeur exclusif

Pour le canada et les états-Unis
Messageries ADP*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Téléphone sans frais : 1-866-874-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Télécopieur sans frais : 1-866-874-6237
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Relations médias

Isabelle Gagnon

514-523-1182 poste 3240
igagnon@groupehomme.com

Sylvie D. Archambault

514-523-1182 poste 3264
sarchambault@groupehomme.com

Vente de droits

Florence Bisch

Téléphone : 514-523-1182, poste 3202
courriel : florence.bisch@groupehomme.com

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

editions-homme.com
editions-jour.com
editions-lagriffe.com
editions-petithomme.com

GROUPE HOMME
Une société de Québecor Média

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Le jour
la griffe
petit homme